



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

- 4 Lachsfilets
- 100 g frische Semmelbrösel
- 15 g frischer Basilikum
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Hanföl
- Salz und Pfeffer

Dazu passt: Brokkoli oder grüne Bohnen mit Bohnenkraut, Kartoffeln

Arbeitszeit: ca. 35 Min.: Backzeit ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

ZUBEREITUNG

Die Semmelbrösel mit dem Basilikum, dem frisch geriebenen Parmesan und Hanföl vermischen bis eine einheitliche Masse entsteht.

Die Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Semmelbrösel-Mischung auf den Filets verteilen und vorsichtig mit dem Handrücken festdrücken.

Bei 180 - 200°C Ober/Unterhitze 15 - 20 Minuten backen bis der Fisch gar ist.

Wir empfehlen dazu Frühkartoffeln, Brokkoli oder grüne Bohnen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller