Kabeljau mit Bärlauch-Nuss-Kruste

Zutaten

- 50 g Haselnusskerne, gemahlen
- 60 g Toastbrot
- 40 g Butter
- 3 TL Bärlauchpesto
- 100 g saure Sahne
- 150 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne
- 400 g Kabeljaufilets

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. In einer beschichteten Pfanne Haselnusskerne leicht anrösten und herausnehmen. Toastbrot mit einem Messer fein hacken.
3. Zimmerwarme Butter mit Haselnusskernen, Toast und Bärlauchpesto zu einer streichfähigen Paste verrühren.
4. In einem Topf saure Sahne und Wasser erwärmen. MAGGI Fix für Seelachs in Kräuter-Sahne einrühren und zum Kochen bringen. Die Sauce in eine Auflaufform gießen.
5. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und in die Sauce legen. Die Bärlauch-Nuss-Masse auf dem Fischfilet verteilen und etwas andrücken. Im Backofen ca. 30 Min. backen. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	737 kcal
Fett	49 g
Protein	45 g

45 Minuten

2 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de