

Seelachs in Parmesan auf mariniertem Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 300 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 300 g Zucchini frisch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Jodsalz
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 2 Beutel KNORR Salatkrönung Italienische Art
- 3 (à 170 g) Seelachsfilets
- 1 Pfeffer
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL Mehl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1706 kJ
Energie (Kilokalorien):	409 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,1 g
Kohlenhydrate:	18 g
davon Zucker:	14 g
Ballaststoffe:	4,2 g
Eiweiß:	41 g
Salz:	2,1 g

Zubereitung

1. Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen. Zucchini putzen und waschen. Zwiebel in halbe Ringe, Knoblauch, Zucchini und Karotten in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2. Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Rosmarin in 150 ml leicht gesalzenes Wasser geben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. 1 EL Olivenöl, Honig und Beutelinhalt KNORR Salatkrönung "Italienische Art" mit dem Gemüse verrühren, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

3. Seelachfilets waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Parmesan und Mehl auf einem Teller mischen und die Fischfilets darin wenden. Mehl-Parmesan-Mischung gut andrücken.

4. Seelachs im restlichen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 - 5 Minuten braten.

5. Das marinierte Gemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Dazu passen Kartoffeln, Reis oder frisches Brot.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min Kühlzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen