

Seelachs in Kräuterrahm

Zartes Seelachsfilet mit Kräuterrahm und würzigem Schinken!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp, eifrei



Für 4 Personen

4 Seelachsfilets (etwa 600-700g)

einige Tropfen Zitrone

Salz

Pfeffer

200g Schmand (laktosefrei)

1 EL Dill

1 EL Schnittlauch

1 EL Kresse

Salz

4 Scheiben rohen Schinken

1. Die Fischfilet säubern und mit Salz, Pfeffer und Zitrone einreiben.
2. Schmand mit den Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Eine Auflaufform fetten. Die Fischfilets hineinlegen und je 1 TL Kräuterrahm auf den Filets verteilen, mit Schinkenscheiben belegen, restlichen Kräuterrahm darüber streichen.
4. Die Form abdecken und im Backofen bei 200 Grad etwa 35 – 40 Minuten garen.

Beilage: Salzkartoffeln oder [Kartoffelpüree](#)

Fruktosearm – Tipp: Limette anstatt Zitrone verwenden.