

**TIPP**

Neben Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für das Herz-Kreislauf-System sind, liefert Fisch auch leicht verdauliches Eiweiß, Selen und Vitamin D. Seefische sind außerdem eine wichtige Quelle für Jod.

Fischfilet in Mandelkruste mit Püree und Blechgemüse

Zutaten: 4 Personen

Fischfilet:

4 Stk. Fischfilets z.B. Lachs, Zander, Kabeljau
60 g Mehl
4 EL Milch
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
30 g Mandeln (oder andere Nüsse/Kerne)
2 EL Sesam
½ EL Pfefferkörner
1 EL Koriander

Püree:

500 g Kartoffeln
500 g Pastinaken
200 ml Milch
1 TL Butter
Salz, Pfeffer

Gemüse:

400 g gemischtes (Wurzel)Gemüse (z.B. Karotten, Petersilienwurzeln, Sellerie, rote Rüben, Zwiebel)
1 EL Rapsöl
Salz, Muskat, Thymian



Zubereitung:

Nüsse/Kerne und Gewürze in einer Pfanne trocken anrösten und anschließend mahlen. Fischfilets würzen und mit der Hautseite in Mehl, Milch und anschließend der Nussmischung wälzen. Mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Rohr bei 160°C kurz fertig garen bis er nicht mehr glasig ist.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in wenig Suppe/Salzwasser dämpfen. Abgießen. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit den Kräutern und dem Rapsöl vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen bei 180°C ca. 20-30 Minuten garen.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at