

» Seelachsfilet mit Pilzen Wie wirds gemacht?

Im September beginnt die Pilzsaison so richtig, also nichts wie los in den Wald.

1. Eine Auflaufform buttern und das Fischfilet hineinlegen, leicht salzen.
2. Pilze kräftig anbraten, Zwiebel zugeben und kurz andünsten.
3. Creme fraiche, Schmelzkäse unterrühren, mit Paprika, Pfeffer und Brühe kräftig abschmecken.
4. Die Masse über das Fischfilet geben und 30 Minuten bei 175° backen
5. Hierzu schmeckt am besten Naturreis und ein grüner Salat.



Die Zutaten...

- » 1 kg Seelachs
- » 500 gemischte Waldpilze oder Champignons
- » 2 Zwiebel
- » Gemüsebrühe
- » 1 Becher Creme fraiche
- » 200 g Schmelzkäse
- » Nach Bedarf etwas Milch
- » Paprikapulver und Pfeffer

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND

Original!

