

# Fisch unter Kräuterkruste

**Fisch ist prima für die Abwehr,  
denn seine Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen.  
Die Mandeln in der Kruste sind eine gute Vitamin-E-Quelle.  
Dazu ein Vitamin-C-reiches Gemüse und  
der Power-Food ist komplett.**

## Zutaten

---

4 Tranchen frischer  
Lachs, à ca. 200 g  
1 EL Mandeln,  
geschält, gehackt  
2 EL Kräuter, gemischt,  
gehackt  
1 EL Olivenöl  
1 EL Senf  
5 EL Paniermehl  
1 Orange

## Zubereitung

---

- 1 Backofen auf 220° C vorheizen.
- 2 Fisch abspülen. Die Filets in eine Auflaufform setzen und salzen.
- 3 Orangenschale abreiben und mit Mandeln, Kräutern, Öl, Senf und Paniermehl verrühren. Masse auf den Fischen festdrücken. Je nach Dicke der Filets 10 bis 20 Minuten garen.

## Tipp

---

Dazu passt ein Gemüserisotto mit Gemüse der Saison.