



**Kochen  
mit Globus**

**Seelachs  
mit Lauchkruste**



## Zutaten:

400 g Lauch  
200 g Tomaten  
150 g Gouda  
800 g Seelachs

1 EL Zitronensaft  
50 g Butter  
200 g Reis  
Oregano, Salz, Pfeffer

*Dazu passt:  
ein trockener Weißwein*

 4 Personen

 45 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das  
passende Zubereitungs-  
video auf YouTube an!

[www.youtube.de/Globus](http://www.youtube.de/Globus)

## Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, 1 Min. ziehen lassen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und fein würfeln. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Gouda fein reiben, mit Lauch, Tomaten und Oregano mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Seelachs waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine große, gefettete Auflaufform legen. Die Gemüse-Käse-Mischung darauf häufen und den Fisch im Ofen 20–25 Min. backen.

In der Zwischenzeit den Reis in gesalzenem Wasser garen.

Etwas Butter bei kleiner Hitze erhitzen und über den Reis geben.

