

## KNUSPRIGER FISCH MIT LINSENKRUSTE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 10

Linsen werden mit Brokkoli, gehobelten Mandeln, geraspeltem Rosenkohl, Feta und Granatapfelvinaigrette angerichtet.

### Zutaten:

- 2 Tassen (500 ml) gebackene gebrochene rote Linsen
- 2 Tassen (500 ml) Parmesankäse, fein gerieben
- ½ Tasse (125 ml) fettarme Mayonnaise
- ½ Tasse (125 ml) grüne Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel (15 ml) Worcestershire-Sauce
- 1 Teelöffel (5 ml) scharfe Sauce, z. B. Tabasco
- ¼ Tasse (60 ml) Zitronensaft
- 10 x 170 g weiße Fischfilets

### Nährwertangaben Portionsgröße: 1 Filet

#### Pro Portion:

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| - Kalorien 430         | - Zucker 1 g      |
| - Gesamtfett 22 g      | - Eiweiß 46 g     |
| - Gesättigtes Fett 5 g | - Natrium 690 mg  |
| - Cholesterin 120 mg   | - Kalium 700 mg   |
| - Kohlenhydrate 10 g   | - Folsäure 93 mcg |
| - Ballaststoffe 3 g    |                   |

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. In einer Rührschüssel Linsen, Käse, Mayo, Frühlingszwiebeln, Worcestershire-Sauce, scharfe Sauce und Zitronensaft vermengen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.
3. Filets mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Oberseite jedes Filets mit 3 Esslöffeln (45 ml) der Krustenmischung bestreichen.
4. Im Ofen 8-10 Minuten backen. Die Filets für 2 Minuten auf den Grill legen, damit die Oberseite braun und knusprig wird. Sofort servieren.