

Haselnuss-Senfkruste

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

100 g Haselnussmehl
1 TL Honig
1 Prise Salz
50 g Vollkornbrösel
1 Eigelb
50 g Kokosöl
1 TL Senföf



Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und diese auf ein Backpapier auftragen und dünn ausrollen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Fleisch, Fisch oder Gemüse anbraten, die Kruste über die gewünschte Speise legen und im Ofen bei 170°C Oberhitze 8 bis 10 Minuten backen oder in einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.