



Was gibt's denn heute?

**schnell und „leckerli“**

Rezepte aus der eigenen Küche



---

**Rezept in PDF**

---

## **Seelachs auf Chilli-Nudeln mit Orangerahmsoße**

Was sie dazu benötigen:  
tiefgefrorener Seelachs mit Kräuterkruste  
Salz  
Pfeffer  
2 Orangen  
1 Päckchen Rahmsoße (Maggie) oder die  
klassische Rahmsoße selber machen  
fettarme Milch  
Schnittlauch  
Chilli-Nudeln  
Erdbeermarmelade

---

<https://www.aphaug.de/Kochrezepte/>

<https://www.aphaug.de/Pilze/>