



Seelachs in Kokospanade

mit Süßkartoffelgemüse und Gurkensalat



40-50min



2 Personen

Zugegeben: Dieses Gericht ist nicht das schnellste. Aber Genuss ist ja auch kein Wettrennen. Und wenn du mit der Zubereitung fertig bist und den ersten Bissen probierst, wirst du uns zustimmen: Hier lohnt sich der Zeitaufwand ungemein! Das zarte Seelachsfilet wird in einer Panade aus Kokosflocken und Panko gebraten und mit rauchigem Gemüse, einem erfrischenden Limettendip und einem aromatisch angemachten Gurkensalat serviert.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Panko-Paniermehl 1
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3EL Mayonnaise ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 32.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1cm breite Stifte schneiden, mit den **Karotten** und 2EL Olivenöl vermengen und nach Belieben mit dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Fisch panieren

Auf einem zweiten tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem dritten tiefen Teller 1 Ei mit 1EL Milch verquirlen. Den **Fisch** zunächst im Mehl, dann in dem Ei-Milch-Mix und schließlich im **Panko-Kokos-Mix** wenden. Überschüssiges Mehl oder Ei jeweils abschütteln bzw. abtropfen lassen. Die **Panade** ggf. etwas festdrücken.



2. Panade vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 2-3Min. im Ofen rösten. **Vorsicht**, es kann schnell zu dunkel werden. Das **Panko-Paniermehl** aus dem Ofen nehmen und auf einem tiefen Teller mit den **Kokosraspeln** vermengen.



5. Fisch mitbacken

Das **Gemüse** nach ca. 10 Min. Garzeit auf eine Seite des Backblechs schieben, den **Fisch** daneben platzieren und 16-18Min. mitbacken.



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** anschließend mit 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



6. Gurkensalat zubereiten

Die **1/2 des Limettensafts** mit 3EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurke** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.