



Fischnuggets mit Rote-Bete-Tzatziki

und knusprigen Ofenkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Schon beim Anblick dieses Gerichts geht die Sonne auf - und beim Geschmack erst! Dabei ist das Gericht ganz einfach und schnell gemacht: Während die Kartoffeln im Ofen schmurgeln, zauberst du aus Roter Bete, Gurke und Joghurt einen aufregend farbenfroh leuchtenden Mix, fein gewürzt mit Knoblauch und Dill. Diese Schätze servierst du zu lecker-knusprig in Panko gebackenen Fischnuggets. Zeit fürs kulinarische Sonnenbad!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Seelachsfilet⁴
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 3-4EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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 742kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 35.7g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. im Ofen rösten.



4. Tzatziki zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, dem **Dill** und 2EL Olivenöl verrühren. Die **Rote Bete** und die **Gurke** unterheben und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



3. Bete & Gurke vorbereiten

Die **Rote Bete** grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuh und Schürze tragen. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden.



5. Fisch panieren

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Die **Fischstücke** nacheinander in 3-4EL Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Fisch ausbacken

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 6EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldgelb ausbacken. Zwischendurch wenden. Den **Fisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** auf Tellern anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.