



Fischnuggets mit Rote-Bete-Tzatziki

und knusprigen Ofenkartoffeln



ca. 30min



2 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 Dill. Diese Schätze servierst du zu lecker-knusprig in Panko gebackenen Fischnuggets. Zeit fürs kulinarische Sonnenbad!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Seehechtfilet⁴
- 25g Panko-Paniermehl¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 949kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 41.0g



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 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. im Ofen rösten.



4. Tzatziki zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, dem **Dill** und 1EL 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 **½ der Roten Bete** grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. **Tipp:** Die **übrige Rote Bete** z. B. für einen Salat aufbewahren. 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 2EL Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Fisch ausbacken

In einer mittelgroßen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Fischnuggets** im heißen Öl 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.