



## 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 schmurzeln, 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!



- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Seehechtfilet <sup>4</sup>
- 25g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Energie 949kcal, Fett 47.1g,  
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 41.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. im Ofen rösten.



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.



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



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.



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.



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.