



Seehecht mit feiner Käsepanade

dazu Pastinaken-Süßkartoffel-Püree und Salat



ca. 35min



2 Personen

Der Seehecht vollzieht heute sein Wohlfühlprogramm: Er schlüpft in ein Mäntelchen aus knusprigen Pankokrumen und zarten, würzigen Käseflocken. Dann macht er es sich auf einem fluffigen Tagesbett aus Pastinaken und goldenen Süßkartoffeln bequem, bevor er im kühlenden Schatten vom Grün des Feldsalats ein Nickerchen hält. Das süße Nichtstun will schließlich gelernt sein!

- 1 Süßkartoffel
- 1 große Pastinake
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Feldsalat

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 736kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 51.6g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** und die **Pastinake** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und in 14-16Min. gar kochen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** auf das Backblech geben, mit 1TL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 15Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit das Blech um 180° drehen.



2. Panko rösten

Die **½ des Panko-Paniermehls** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 2-4Min. goldbraun rösten. Den **Käse** fein reiben und auf einem Teller mit dem **Paniermehl**, der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Salat zubereiten

Die **Tomate** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig verrühren. Die **Tomaten** mit dem **Feldsalat** und dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fisch panieren

Auf einem zweiten Teller 2EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem dritten Teller 1 Ei verquirlen. Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in ca. 5cm große Stücke schneiden, die **Fischstücke** nacheinander im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und kurz abtropfen lassen. Zum Schluss im **Panko-Mix** wenden.



6. Gemüse pürrieren

Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen, dabei mit einer Tasse etwas **Kochwasser** auffangen. Das **Gemüse** mit **2EL Kochwasser**, 1EL Butter und ½TL Salz mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Mayonnaise dazugeben. Das **Püree** mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken, auf Teller verteilen, mit dem **Fisch** und dem **Salat** anrichten und servieren.