



Seelachs in Kokospanade

mit Süßkartoffelgemüse und Gurkensalat



40-50min



3-4 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
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbeschichtete Limette
- 50g Panko-Paniermehl 1
- 50g Kokosraspel
- 2 Packungen Seelachsfilet 4
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 6EL Mayonnaise 3
- 4EL Weizenmehl 1
- 2EL Milch 7
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 744kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 29.5g



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 4EL 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 4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem dritten tiefen Teller 1 Ei mit 2EL 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.



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 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



5. Fisch mitbacken

Den **Fisch** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren, nach ca. 10Min. zu dem **Gemüse** in den Ofen schieben und 16-18Min. mitbacken. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



6. Gurkensalat zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 6EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurken** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und ½TL Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.