



Seehecht in Kokospanade mit Süßkartoffelgemüse und Gurkensalat



40-50min



2 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 Seehechtfilet wird in einer Panade aus Kokosflocken und Panko gebraten und mit rauchigem Gemüse, einem erfrischenden Limettendip und einem aromatisch angemachten Gurkensalat serviert.

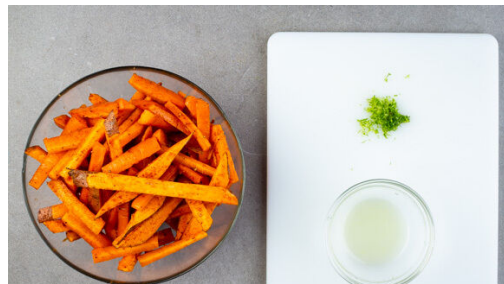
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Gurke

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 859kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 34.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1 cm breite Stifte schneiden, mit den **Karotten** und 2 EL Olivenöl vermengen und nach Belieben mit dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen.



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



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.



Das **Gemüse** nach ca. 10 Min. Garzeit auf eine Seite des Backblechs schieben, den **Fisch** daneben platzieren und 16-18Min. mitbacken.



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 ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



Die **½ des Limettensafts** mit 3 EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurke** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.