



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 gebackenem Gemüse, einem erfrischenden Limettendip und einem aromatisch angemachten Gurkensalat serviert.

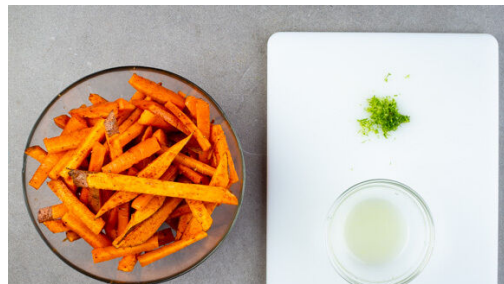
- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Gurke

- 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 867kcal, Fett 48.1g,
Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 34.5g



1. Zutaten vorbereiten

A top-down view of two rectangular, breaded chicken patties resting on a white cutting board. The patties are covered in a thick, golden-brown breadcrumb coating. The cutting board is placed on a dark grey surface.

4. Fisch panieren

A rectangular block of rice krispie treats, heavily coated in crushed cornflakes, resting on a glass surface.

2. Panade vorbereiten

A black and white photograph of a baking tray. The tray is filled with a large quantity of golden-brown french fries, which are scattered across the surface. On the right side of the tray, there are two rectangular portions of breaded chicken fillets, stacked vertically. The fries appear to be cooked and are piled together, while the chicken fillets are neatly arranged. The tray itself is dark-colored and has a slightly raised edge. The background is a plain, light-colored surface.

5. Fisch mitbacken

A black and white photograph showing a tray of roasted carrot sticks and a plate of two salmon fillets. The tray on the left is filled with numerous long, thin carrot sticks that have been roasted, showing some charring. To the right, a white plate holds two rectangular pieces of salmon fillet, stacked vertically. The background is a plain, light-colored surface.

3. Gemüse backen



6. Gurkensalat zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 3EL 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.