



V2: Fischnuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



3-4 Personen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierte Kabeljaustücke und servieren dazu Ofenpommes mit Käsekruste, einen cremig-pikanten Dip und frischen Salat mit Gurke. Das ist doch mal eine Kombination, die sämtliche Wünsche erfüllt, oder? Und jetzt schnell! zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 große Gurke
- 75g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Packungen Kabeljaustücke ⁴
- 1 Päckchen Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 8EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 38.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dicke Stifte schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



4. Fisch panieren

Das **Panko-Paniermehl** auf einem tiefen Teller geben. Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen und trocken tupfen. 8EL Mehl, **1TL Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 100ml Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren. Den **Fisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, zuerst im **Teig** und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** weglassen und später separat dazureichen.



5. Nuggets braten

Zwei mittelgroße Pfannen jeweils 1-2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und das Öl stark erhitzen. Den **Fisch** vorsichtig ins heiße Öl geben und in 4-5Min. rundum knusprig und goldbraun braten, ggf. die Hitze etwas reduzieren, damit die **Panade** nicht zu dunkel wird. Die fertigen **Fischnuggets** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Salat vorbereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Salat** vermengen. 2EL Olivenöl mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren, aber noch nicht mit dem **Salat** mischen.



6. Kartoffeln verfeinern

Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit den **Käse** über die **Kartoffeln** streuen und schmelzen lassen. Den **Romanasalat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Fischnuggets** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.