



V2: Fischnuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



2 Personen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierter 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

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 50g Panko-Paniermehl¹
- 1 Packung Kabeljaustücke⁴
- 1 Päckchen Backpulver
- 50g junger Gouda, gerieben⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Sieb

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 971kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 38.8g



1. Kartoffeln backen



2. Dip anrühren



3. Salat vorbereiten



4. Fisch panieren



5. Nuggets braten

Das **Panko-Paniermehl** auf einem tiefen Teller geben. Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen und trocken tupfen. 4EL Mehl, **½TL Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 70ml 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.

6. Kartoffeln verfeinern

Eine mittelgroße Pfanne 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.