



Fischsandwich mit Rotkohl Cajun-Style und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 30min



3-4 Personen

Das gemeine Fischbrötchen ist zwar nicht umsonst ein Klassiker, aber wir können das deutlich besser: Zwischen krossen Brötchenhälften räkeln sich goldbraune Fischnuggets auf einem Bett aus frischen Tomaten, süßlich-feurig angemachtem Rotkohl und einem raffinierten Pesto aus Kürbiskernen, Koriander und Jalapeño. Zwischen den kulinarischen Laken schwebt ein Hauch von Limette. Darüber ruht die dezente Stille des Genusses ...

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Baguettebrötchen ³
- 2 Packungen Fischnuggets ^{2,3}
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 4 Tomaten

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 973kcal, Fett 49.8g,
Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 32.2g



4. Fisch braten

2. Rotkohl zubereiten

5. Pesto zubereiten

3. Brötchen aufbacken

6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.
Die **Brötchen** mit dem **Pesto** bestreichen
und mit dem **Rotkohl**, den **Tomaten** und
den **Fischnuggets** belegen, ggf. **übrigen
Rotkohl** dazu servieren.