



Backfischbrötchen mit Remoulade

dazu Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



2 Personen

Backfisch, Brötchen & Remoulade – drei, die füreinander gemacht sind. Und warum warten, bis der nächste Urlaub ansteht? Heute kannst du den Klassiker mit saftigem Seelachsfilet ruckzuck selbst zubereiten und mit einem leckeren Kartoffel-Radieschen-Salat genießen. Du vermisst die frische Brise? Fenster auf und los geht's!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Kapern
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 rustikale Baguettebrötchen ^{1,6,7}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

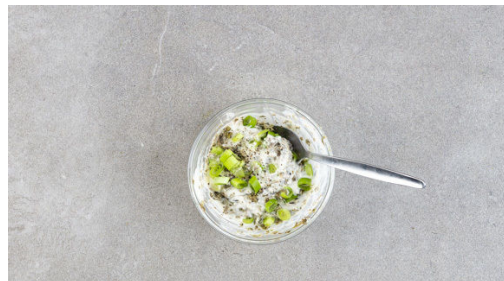
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1015kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 39.1g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen, dann schälen und in Scheiben schneiden.



4. Remoulade zubereiten

Die **Kapern** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und der **Mayonnaise** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fisch panieren

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **4 Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei mit einer Gabel verquirlen und den **Fisch** nacheinander in 3-4EL Mehl, dem Ei und den **Semmelbröseln** wenden. Die **Brösel** gut andrücken.



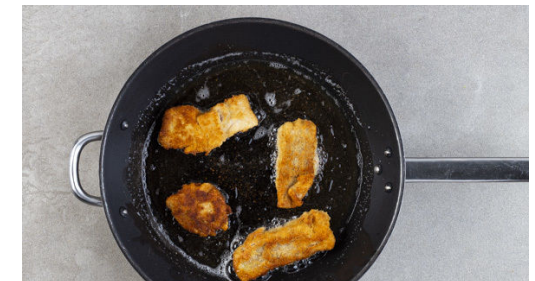
5. Salat fertigstellen

Aus der **Brühe**, dem **Senf**, 2-3EL Pflanzenöl, 2-3EL Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Kartoffeln**, den **Radieschen** und den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen. Die **Brötchen** ca. 4Min. im Ofen aufbacken.



3. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1TL Brühwürz** mit 100ml heißem Wasser verrühren.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Fisch** und der **Remoulade** belegen und mit dem **Kartoffel-Radieschen-Salat** servieren.