



## Backfischbrötchen mit Remoulade

dazu Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Seelachsfilet 4
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Kapern
- 3 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 4 rustikale Baguettebrötchen <sup>1,6,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 4-6EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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 912kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 40.6g



**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.



**2. Fisch panieren**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **8 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 4-6EL Mehl, dem Ei und den **Semmelbröseln** wenden. Die **Brösel** gut andrücken.



**3. Gemüse schneiden**

Die **Radieschen** in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **2TL Brühgewürz** mit 200ml heißem Wasser verrühren.



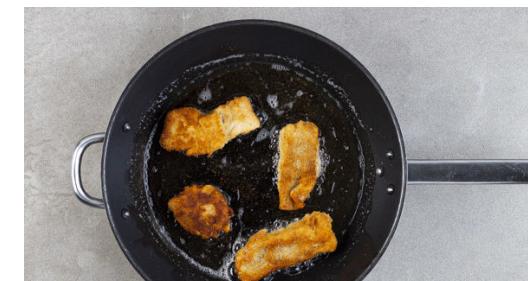
**4. Remoulade zubereiten**

Die **Kapern** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit der **Mayonnaise**, der **1/2 des Joghurts** und der **1/2 der Lauchzwiebeln** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der **restliche Joghurt** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



**5. Salat fertigstellen**

Aus der **Brühe**, dem **Senf**, 4-5EL Pflanzenöl, 4-5EL 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.



**6. Fisch braten**

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 3-4EL 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 Radieschen-Salat** servieren.