



V: 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!

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke
- 100g Panko-Paniermehl ³
- 2 Pck. ASC-Kabeljaustücke ²
- 1 Pck. Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben ⁴

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

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

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

¾ des Panko-Paniermehls 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 **Romana-Gurken-Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Fischnuggets** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.