

MARLEY SPOON



Lachsfilet mit Ofen-Süßkartoffeln

dazu Rote-Bete-Salat und Dip mit Dill



ca. 40min



2 Personen

Fish 'n' Chips ist das Vorzeigegericht der britischen Küche. Einst wurde das köstliche Duo in altes Zeitungspapier eingewickelt - eine sparsame Art, die Speise zu servieren und gleichzeitig überschüssiges Öl aufzusaugen. Unsere Variante besteht aus saftigem Seehechtfilet und Süßkartoffeln aus dem Ofen - so wird auch am Öl gespart. Dazu gibt's einen würzigen Rote-Bete-Salat und einen cremigen Dill-Dip. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Dill
- 2 Rote Beten
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²
- 50g Panko-Paniermehl ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Mayonnaise ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 54.8g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 33.2g



1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1½EL Olivenöl und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-24Min. backen, bis die **Pommes** knusprig goldbraun sind. Ggf. mit mehr Salz würzen.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer abtrennen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem Teller vermengen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen und auf einen dritten Teller die **½ des Paniermehls** geben. Den **Fisch** erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen.



2. Salat vorbereiten

2TL Olivenöl und 2½TL Essig zu einem **Dressing** verrühren. **¾ des Dills** grob schneiden. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln (siehe Schritt 6). Die **Rote Bete** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch braten

Den **Fisch** im **Paniermehl** wenden und andrücken, bis der **Fisch** rundum gleichmäßig bedeckt ist. In einer mittelgroßen Pfanne ausreichend Pflanzenöl stark erhitzen. Den **Fisch** auf jeder Seite ca. 3Min. goldbraun braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Fisch** mit dem **Dip**, der **Pommes** und dem **Rote-Bete-Salat** servieren.



3. Dip zubereiten

Den **restlichen Dill** fein schneiden und mit 2EL Mayonnaise und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** vermengen und beiseitestellen.



6. Alarmstufe Rote Bete

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.