

Knusperfisch mit Kokosnusskruste

auf Birnensalat mit Tahnidressing



ca. 35min



4 Portionen

Ein Hauch Exotik auf deine Teller? Knusprig paniert Fisch schmeckt nicht nur mit Pommes gut, er passt auch ganz hervorragend auf einen Salat: Zartes Seehechfilet in goldener Kokosnusskruste trifft heute auf fruchtig-frischen Birnensalat mit cremigem Tahnidressing. Dieses Gericht der Fusionsküche vereint knackige Leichtigkeit mit intensiven Aromen und wartet nun darauf, genüsslich verspeist zu werden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. MSC-Seehechtfillett²
- 50g Kokosraspel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbeschädigte Zitronen
- 50g Tahini⁴
- 20ml Fischsauce²
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Birnen

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 3EL Weizenmehl³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** trocken tupfen und mit 3EL Mehl bestäuben. 1 Ei in eine flache Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Die **Kokosraspeln** in einer zweiten flachen Schüssel geben. Den **Fisch** erst in das Ei und dann in die **Kokosraspeln** tauchen, bis er vollständig bedeckt ist.



4. Dressing emulgieren

Langsam und unter ständigem Rühren 3EL Pflanzenöl hinzugeben, bis das **Dressing** eine cremige Konsistenz erhält. 3EL Wasser einröhren. Ggf. mit mehr **Zitronensaft** abschmecken.



2. Fisch backen

Den **Fisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Fisch** ca. 10Min. im Ofen backen, dann die Temperatur auf 250°C erhöhen (ggf. mit Grillfunktion) und 3-5Min. weiterbacken, oder bis der **Fisch** gerade gar ist und die **Kokosraspeln** goldbraun sind.



5. Salat vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien, längs halbieren und quer in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Birnen** vierteln, entkernen und in große Würfel schneiden.



3. Dressing zubereiten

In der Zwischenzeit **eine Zitrone** halbieren und auspressen. Die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **Tahini**, der **Fischsauce**, **1EL Zitronensaft** und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** und die **Birnen** mit dem **Tahinidressing** vermengen. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Fisch** auf dem **Birnensalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.