



## Fischnuggets mit Rote-Bete-Tzatziki

und knusprigen Ofenkartoffeln



ca. 30min



2 Portionen

Schon beim Anblick dieses Gerichts geht die Sonne auf – und beim Geschmack erst! Dabei ist das Gericht ganz einfach und schnell gemacht: Während die Kartoffeln im Ofen schmurgeln, zauberst du aus Roter Bete, Gurke und Joghurt einen aufregend farbenfroh leuchtenden Mix, fein gewürzt mit Dill. Diese Schätze servierst du zu lecker-knusprig in Panko gebackenen Fischnuggets. Zeit fürs kulinarische Sonnenbad!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt<sup>4</sup>
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>2</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 41.0g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. im Ofen rösten.



### 4. Tzatziki zubereiten

Den **Joghurt** mit dem Knoblauch, dem **Dill** und 1EL Olivenöl verrühren. Die **Rote Bete** und die **Gurke** unterheben und das **Tzatziki** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



### 3. Bete & Gurke vorbereiten

Die **½ der Roten Bete** grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuh und Schürze tragen. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden.



### 5. Fisch panieren

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirilen. Die **Fischstücke** nacheinander in 2EL Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in der **½ des Panko-Paniermeibs** wenden.



### 6. Fisch ausbacken

In einer mittelgroßen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Fischnuggets** im heißen Öl in 6-8Min. goldgelb ausbacken. Zwischendurch wenden. Den **Fisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** auf Tellern anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.