



## V: Fischnuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat

20-30min 4 Portionen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierter Alaska-Seelachs und servieren dazu Ofenkartoffeln 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!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke
- 100g Panko-Paniermehl<sup>3</sup>
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs<sup>2</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 8EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipps

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 35.4g



### 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.



### 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.



### 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.



### 4. Fisch panieren

**¾ des Panko-Paniermehl**s 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.



### 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.



### 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.