



V: Fischnuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs ²
- 1 Pck. Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Sieb

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 1052kcal, Fett 64.4g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 40.7g



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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



4. Fisch panieren

Das **Panko-Paniermehl** auf einem tiefen Teller geben. Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen und trocken tupfen. 4EL Mehl, **½TL Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 70ml 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 2EL Mayonnaise, 1EL 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. 1EL Olivenöl mit 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren, aber noch nicht mit dem **Salat** mischen.



6. Kartoffeln verfeinern

Eine mittelgroße Pfanne 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.