



## 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 panierten Alaska-Seelachs und servieren dazu Ofenpommes 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 <sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs <sup>2</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 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.



### 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.



### 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.



### 5. Nuggets braten

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.



### 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.