



Backfisch-Baguette

mit Salat und Limettencreme



30-40min



4 Portionen

Ahoi! Bei uns herrscht heute echtes Nordsee-Feeling! Es gibt knusprig-saftigen Alaska-Seelachs im Brötchen mit frischem Rucola und einer erfrischenden Limetten-Joghurt-Sauce. Bei diesem Leckerbissen kommt wahrhaft Urlaubsstimmung auf!

Was du von uns bekommst

- 100g Rucola
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt⁴
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen³
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet²
- 50g Panko-Paniermehl³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 4EL Mayonnaise¹
- 3EL Weizenmehl³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- 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 709kcal, Fett 37.0g,
Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 32.6g



1. Rucola verlesen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Rucola** verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Fisch panieren

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und von evtl. vorhandenen Gräten befreien, dann in **8-12 Stücke** schneiden. Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Auf einem zweiten Teller 3EL Mehl mit ½TL Salz mischen. Das **Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Den **Fisch** der Reihe nach von beiden Seiten erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Paniermehl** wenden.



2. Limettencreme zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und mit dem **Joghurt**, 4EL Mayonnaise und der **Gewürzmischung** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.



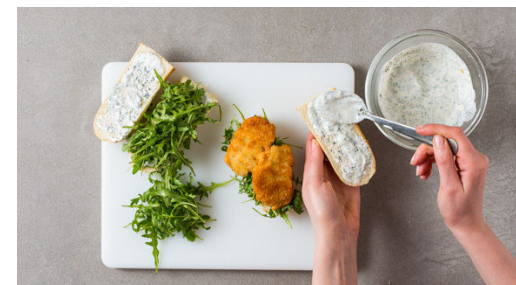
5. Fisch ausbacken

Eine mittelgroße Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Pflanzenöl befüllen. Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Fischstücke** in 5-6Min. rundum goldbraun ausbacken. Am besten in zwei oder drei Durchgängen arbeiten. Den **Fisch** anschließend auf einem mit Küchentuch ausgelegten Teller abtropfen lassen. Aus 2EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



3. Brot aufbacken

Die **Brötchen** quer halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 10-12Min. goldbraun aufbacken. Die **Limetten** in Spalten schneiden.



6. Baguettes belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Limettencreme** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit etwas **Rucola** sowie dem **Fisch** belegen. Nach Geschmack **Limettenspalten** über dem **Fisch** auspressen. Mit der **restlichen Limettencreme**, etwas **Rucola** und den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Den **übrigen Rucola** mit dem **Dressing** vermengen und als **Salat** dazu reichen.