



## 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 Joghurt<sup>4</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen<sup>3</sup>
- 2 Pck. MSC-Seehechtfillett<sup>2</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

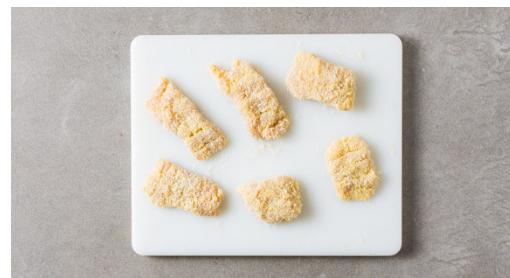
## Nährwertangaben pro Portion

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 verquirilen. 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 Küchenkrepp 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.