



## Backfisch-Baguette

mit Salat und Limettencreme



30-40min



2 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

- 50g Rucola
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>4</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen <sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>2</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 2EL 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 803kcal, Fett 43.7g,  
Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 38.5g



### 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 **4-6 Stücke** schneiden. Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Auf einem zweiten Teller 2EL Mehl mit 1 kräftigen Prise 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 der **½ des Joghurts**, 2EL Mayonnaise und der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.



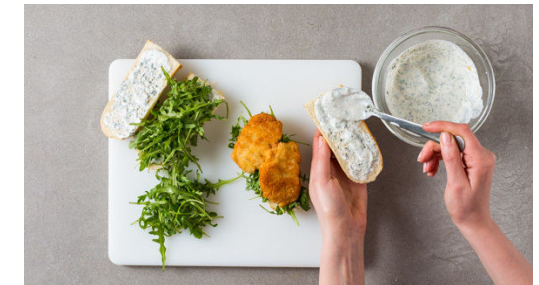
### 5. Fisch ausbacken

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 Durchgängen arbeiten. Den **Fisch** anschließend auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller abtropfen lassen. Aus 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



### 3. Brötchen aufbacken

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