



## RS Panierter Kabeljau im Vollkornbrötchen

dazu Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



2 Portionen

Fisch, Brötchen & Remoulade – drei, die füreinander gemacht sind. Und warum warten, bis der nächste Urlaub ansteht? Heute kannst du den Klassiker mit saftigem Kabeljaufilet ruck, zuck selbst zubereiten und mit einem leckeren Kartoffel-Radieschen-Salat genießen. Du vermisst die frische Brise? Fenster auf und los geht's!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 MSC-Kabeljaufilets<sup>2</sup>
- 50g Bio-Semmelbrösel<sup>3</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Kapern
- 1 Becher Joghurt<sup>4</sup>
- 2 Vollkornbaguettebrötchen<sup>3,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- ½EL Senf<sup>5</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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), Senf (5), Sesamsamen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1015kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 39.1g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden.



### 4. Remoulade zubereiten

Die **Kapern** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit 2EL Mayonnaise, der **½ des Joghurts** und der **½ der Lauchzwiebeln** verrühren und die **Remoulade** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Fisch panieren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in insgesamt **4 Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei verquirlen und den **Fisch** nacheinander in 2EL Mehl, dem Ei und den **Semmelbröseln** wenden. Die **Brösel** gut andrücken.



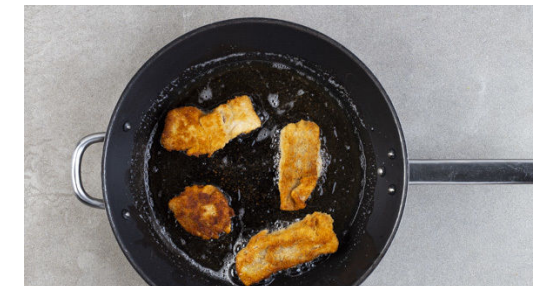
### 5. Salat fertigstellen

Aus der **Brühe**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, ½EL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Kartoffeln**, den **Radieschen** und den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer oder mehr Essig nachwürzen. Die **Brötchen** in 4-5Min. im Ofen aufbacken.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1TL Brühgewürz** in 100ml heißem Wasser auflösen.



### 6. Fisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne mit 2½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** im heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er goldbraun und gar ist. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Fisch** und der **Remoulade** belegen und mit dem **Kartoffel-Radieschen-Salat** servieren.