



Alaska-Seelachs in Zitronenmohnmantel

mit Zucchinipommes & Gurkensalat mit Dillmayo

⌚ 30-40min ⌂ 4 Portionen

Knusprig, frisch und voller Sommerlaune: Zarter Alaska-Seelachs, mit einem spritzigen Zitronenmohnmantel bedeckt, trifft heute auf goldene Zucchinipommes aus dem Ofen. Als Beilage kommt noch ein cremig-frischer Gurkensalat mit Dillmayo dazu. Ein leichtes Gericht mit Pfiff, voller Genuss und Raffinesse! Jetzt aber ran an die Gabel und guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 10g Zitronenthymian
- 20g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 50g Panko-Paniermehl³
- 4 Pck. Blaumohn
- 2 Pck. marinierter MSC-Alaska-Seelachs²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 120ml Milch⁴
- 8EL Weizenmehl³
- 4EL Mayonnaise¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Zitruspresse
- 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 395kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 22.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden, mit 1 Prise Salz würzen und abtropfen lassen. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Den **Dill** in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **Schale** von der **anderen Hälfte** abreiben, dann auspressen.



4. Fisch panieren

Den **Fisch** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. 120ml Milch in eine Schüssel geben. In einer anderen Schüssel den **Mohn** mit den **Thymianblättern** und der **Zitronenschale** vermischen. Den **Fisch** in das restliche Mehl, dann in die Milch und in die **Mohnmischung** tunken.



2. Gurke zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der **½ des Zitronensafts**, 2EL Wasser, **½TL Zucker** und 1 kräftigen Prise Salz marinieren. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Pflanzenöl einfetten.



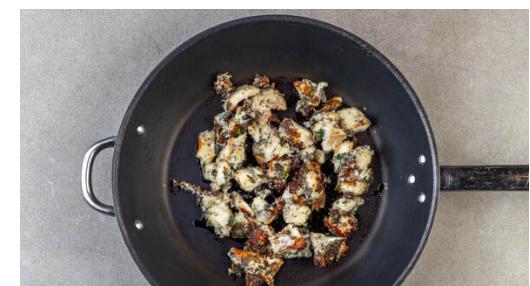
5. Zucchinipommes backen

Die **Zucchinipommes** im Ofen in 10-15Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit 4EL Mayonnaise und den **restlichen Zitronensaft** mit dem **Dill** und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren.



3. Zucchinipommes panieren

In drei Schüsseln 8EL Mehl, 1 verquirltes Ei und das **Paniermehl** bereitstellen. Mit kaltem Wasser das Salz von den **Zucchinipommes** abspülen, dann trocken tupfen. Die **Zucchinipommes** der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Paniermehl** wenden, dann gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Das restliche Mehl zum Panieren aufheben.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann den **Fisch** wenden und abdeckt bei niedriger Hitze ca. 2Min. weiterbraten. Die **Gurken** abtropfen lassen und mit der **Dillmayo** vermengen. Den **Fisch** und die **Zucchinipommes** mit dem **Gurkensalat** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.