



## Alaska-Seelachs in Zitronenmohnmantel

mit Zucchini-Pommes & Gurkensalat mit Dillmayo



30-40min



4 Portionen

Knusprig, frisch und voller Sommerlaune: Zarter Alaska-Seelachs, mit einem spritzigen Zitronenmohnmantel bedeckt, trifft heute auf goldene Zucchini-Pommes 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-Paniermehl<sup>3</sup>
- 4 Pck. Blaumohn
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 120ml Milch<sup>4</sup>
- 8EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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.

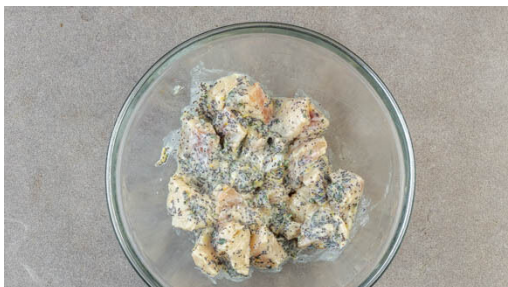
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 395kcal, Fett 12.2g,  
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 22.9g



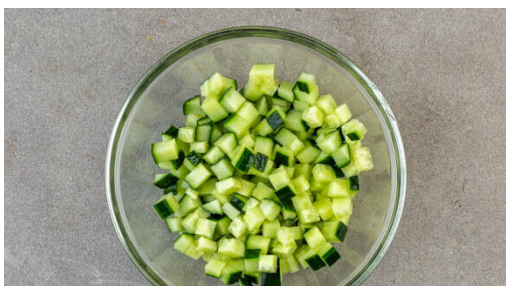
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



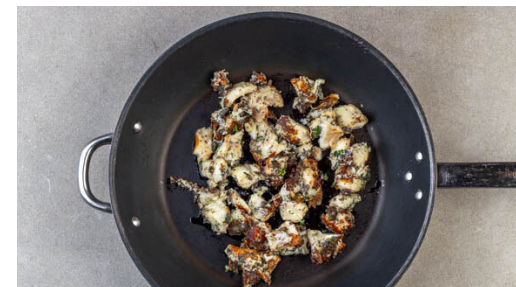
### 5. Zucchini und Gurke backen

Die **Zucchini** 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. Zucchini und Gurke panieren

In drei Schüsseln 8EL Mehl, 1 verquirltes Ei und das **Paniermehl** bereitstellen. Mit kaltem Wasser das Salz von den **Zucchini** abspülen, dann trocken tupfen. Die **Zucchini** 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 **Zucchini** mit dem **Gurkensalat** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.