



RS Fischnuggets im Brötchen

dazu Rucola-Tomaten-Salat



20-30min



4 Portionen

Ahoi! Bei uns herrscht heute echtes Nordsee-Feeling! Es gibt knusprig-saftige Fischnuggets im Brötchen mit einer erfrischenden Limetten-Joghurt-Sauce, begleitet von einem würzig-herben Rucola-Tomaten-Salat. Bei diesem Leckerbissen kommt wahrhaft Urlaubsstimmung auf. Leinen los!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen ³
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 4 Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 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. Limettencreme zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 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.



4. Dressing anrühren

Inzwischen aus 2EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



2. Brot aufbacken

Die **Brötchen** quer halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 4-5Min. goldbraun aufbacken. Die **Limetten** in Spalten schneiden.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



3. Nuggets ausbacken

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Limettencreme** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit etwas **Rucola** und den **Nuggets** belegen. Nach Geschmack **Limettenspalten** darüber auspressen. Mit der **restlichen Limettencreme**, etwas **Rucola** und den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Den **übrigen Rucola** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und dazu reichen.