MARLEY SPOON

# 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
- große Pfanne
- Küchenreibe

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 813kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 26.3g

### 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.

### 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.

### 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.

### 4. Dressing anrühren

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

### 5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.

### 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** beträufeln und mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Den **übrigen Rucola** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und dazu reichen.