



## Alaska-Seelachs mit Basilikum

auf würziger Panzanella

20-30min 4 Portionen

Was reimt sich auf Teller? Natürlich Panzanella - der nur allzu berühmte italienische Brotsalat. Die knusprig gebackenen Brotwürfel werden mit Lauchzwiebeln, Gurken, Tomaten und Oliven in einer würzigen Vinaigrette gewälzt und von saftigem Alaska-Seelachs mit einem Hauch von Basilikum gekrönt. Das kann sich doch auf deinem Teller sehen lassen, oder? Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 20g Basilikum
- 2 Baguettebrötchen<sup>2</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1TL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 49.8g, Eiweiß 8.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden. Die **Tomaten** jeweils in 8 Spalten schneiden. Die **Oliven** in Stücke schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden.



### 4. Vinaigrette zubereiten

In einer großen Schüssel 1TL Senf, 6EL Olivenöl, 3EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.



### 2. Croûtons backen

Die **Brötchen** längs halbieren, dann in ca. 2cm dicke **Croûtons** schneiden. Die **Croûtons** mit 4EL Olivenöl, **2TL Oregano** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und 8-10Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann abkühlen lassen.



### 5. Panzanella zubereiten

Die **Croûtons**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Oliven** und die **Basilikumblätter** mit der Vinaigrette vermengen.



### 3. Fisch panieren

Die **Basilikumstängel** mit 6EL Mehl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in der **Mehlmischung** wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Den **Fisch** beiseitestellen.



### 6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis er gar und knusprig ist, dabei regelmäßig wenden. Die **Panzanella** mit dem **Fisch** belegen und servieren.