



Panierter Kabeljau im Vollkornbrötchen

dazu Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



2 Portionen

Fisch, Brötchen & Remoulade – drei, die füreinander gemacht sind. Und warum warten, bis der nächste Urlaub ansteht? Heute kannst du den Klassiker mit saftigem Kabeljaufilet ruck, zuck selbst zubereiten und mit einem leckeren Kartoffel-Radieschen-Salat genießen. Du vermisst die frische Brise? Fenster auf und los geht's!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 MSC-Kabeljaufilets ²
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Kapern
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{3,6}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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), Senf (5), Sesamsamen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1207kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 131.6g, Eiweiß 49.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden.



4. Remoulade zubereiten

Die **Kapern** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit 2EL Mayonnaise, der **½ des Joghurts** und der **½ der Lauchzwiebeln** verrühren und die **Remoulade** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fisch panieren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und in insgesamt **4 Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei verquirlen und den **Fisch** nacheinander in 2EL Mehl, dem Ei und den **Semmelbröseln** wenden. Die **Brösel** gut andrücken.



5. Salat fertigstellen

Aus der **Brühe**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, ½EL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Kartoffeln**, den **Radieschen** und den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer oder mehr Essig nachwürzen. Die **Brötchen** in 4-5Min. im Ofen aufbacken.



3. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1TL Brühgewürz** in 100ml heißem Wasser auflösen.



6. Fisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne mit 2½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** im heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er goldbraun und gar ist. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Fisch** und der **Remoulade** belegen und mit dem **Kartoffel-Radieschen-Salat** servieren.