



Saftige Fischnuggets mit Süßkartoffelchips

dazu Rote-Bete-Salat und Zitronendip



ca. 40min



2 Portionen

Frischer Fisch schmeckt nochmal so gut, wenn man ihn paniert und in der Pfanne ausbackt – die kleinen Nuggets haben genau die richtige Form, um sie in den Zitronen-Schnittlauch-Dip zu stippen. Die traditionellen Pommes haben wir heute gegen leckere Süßkartoffelchips eingetauscht, und für noch mehr Frische und Farbe gibt es einen knackigen Salat aus Möhren und Roter Bete dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Rote Beten
- 2 gelbe Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die Zitrone gibt mehr Saft ab, wenn sie vor dem Auspressen kurz über die Arbeitsfläche gerollt wird.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 62.9g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 19.6g



1. Chips schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** samt Schale in sehr dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann hierfür eine Mandoline verwendet werden.



2. Chips backen

Die **Süßkartoffeln** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech so weit wie möglich ausbreiten und im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Chips** goldbraun sind. Der Ofen muss zu Beginn noch nicht fertig aufgeheizt sein. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Salatgemüse raspeln

Die **Rote Bete** und die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen. Den **Schnittlauch** grob schneiden.



4. Beilagen vorbereiten

1EL Zitronensaft und die **½ des Schnittlauchs** mit 2EL Mayonnaise verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit **1EL Zitronensaft** (oder Essig), dem **restlichen Schnittlauch**, 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer mischen.



5. Fisch braten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen. Den **Fisch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldgelb ausbacken, dabei regelmäßig wenden. Den **Fisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit den **Chips** und dem **Salat** servieren, dazu den **Dip** und die **Zitronenspalten** reichen.



6. Wir lieben's bunt!

Die Süßkartoffelchips sind ja schon mal was anderes als die normalen Kartoffelchips, die man so kennt. Aber wer will, kann sich (statt Salat) sogar kunterbunte Chips zu seinem Fisch machen: Dazu einfach die Rote Bete und die Karotten ebenfalls in feine Scheiben schneiden, mit etwas Öl und Salz vermischen und zusammen mit der Süßkartoffel im Ofen backen.