



Alaska-Seelachs in Zitronen-Mohn-Mantel

mit Zucchinipommes & Gurkensalat mit Dillmayo



30-40min



4 Portionen

Knusprig, frisch und voller Sommerlaune: Zarter Alaska-Seelachs, bedeckt mit einem spritzigen Zitronen-Mohn-Mantel, trifft heute auf goldene Zucchinipommes aus dem Ofen. Als Beilage gesellt sich noch ein cremig-frischer Gurkensalat mit Dillmayo dazu. Ein leichtes Gericht mit Pfiff, voller Genuss und Raffinesse!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 10g Zitronenthymian
- 20g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 4 Pck. Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 120ml Milch ⁴
- 8EL Weizenmehl ³
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 438kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 31.6g, Eiweiß 18.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden, mit 1 Prise Salz würzen und abtropfen lassen. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Den **Dill** fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **Schale der anderen Hälfte** abreiben, dann die **Zitronenhälfte** auspressen.



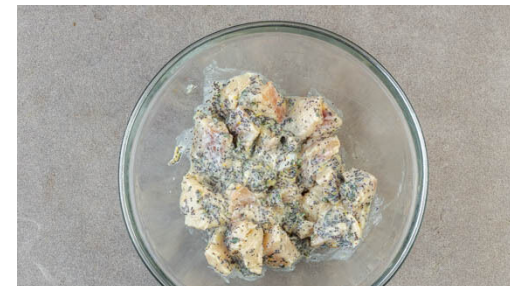
4. Zucchinipommes backen

Die **Zucchinipommes** im Ofen in 10-15Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit 4EL Mayonnaise und den **restlichen Zitronensaft** mit dem **Dill** und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren. Die **Gurken** abtropfen lassen und untermengen.



2. Gurke zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der **½ des Zitronensafts**, 2EL Wasser, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz marinieren. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Pflanzenöl einfetten.



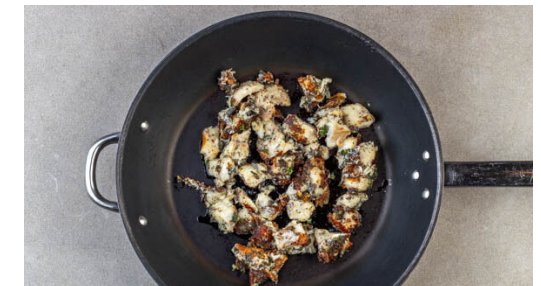
5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. 120ml Milch in eine Schüssel geben. In einer weiteren Schüssel den **Mohn** mit den **Thymianblättern** und der **Zitronenschale** vermischen. Den **Fisch** der Reihe nach im restlichen Mehl, der Milch und der **Mohnmischung** wenden.



3. Zucchinipommes panieren

In drei Schüsseln 8EL Mehl, 1 verquirltes Ei und das **Panko-Paniermehl** bereitstellen. Mit kaltem Wasser das Salz von den **Zucchinipommes** abspülen. Die **Zucchinipommes** trocken tupfen und der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Panko-Paniermehl** wenden, dann gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Das restliche Mehl zum Panieren aufheben.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, dann vorsichtig wenden und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 2Min. weiterbraten, bis der **Fisch** gar ist. Den **Fisch** und die **Zucchinipommes** mit dem **Gurkensalat** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.