



Fischsandwich mit Rotkohl Cajun-Style

und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 25min



2 Portionen

Das gemeine Fischbrötchen ist zwar nicht umsonst ein Klassiker, aber wir können das deutlich besser: Zwischen krossen Brötchenhälften räkeln sich goldbraune Fischnuggets auf einem Bett aus frischen Tomaten, süßlich-feurig angemachtem Rotkohl und einem raffinierten Pesto aus Kürbiskernen, Koriander und Jalapeño. Zwischen den kulinarischen Laken schwebt ein Hauch von Limette. Darüber ruht die dezente Stille des Genusses ...

Was du von uns bekommst

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Baguettebrötchen³
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 32.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Fisch braten

Die **Fischnuggets** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, ggf. gelegentlich wenden. **Tipp:** Wenn das Öl richtig heiß ist, werden die **Fischnuggets** schön knusprig.



2. Rotkohl zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Essig, ½TL Honig oder Zucker, der **½ der Gewürzmischung** und der **½ des Knoblauchs** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kohl** in feine Streifen schneiden und gut mit den Händen mit dem **Dressing** verkneten, damit er weicher wird. **Tipp:** Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



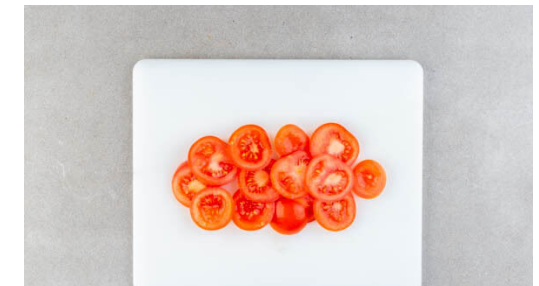
5. Pesto zubereiten

Die **½ der Chilistreifen oder mehr nach Geschmack** mit den **Kürbiskernen**, dem **Koriander**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 2EL Pflanzenöl und dem **restlichen Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und in 4-8Min. im Ofen knusprig aufbacken.



6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit dem **Pesto** bestreichen und mit dem **Rotkohl**, den **Tomaten** und den **Fischnuggets** belegen, ggf. **übrigen Rotkohl** dazu servieren.