



Fischsandwich mit Rotkohl Cajun-Style

und Jalapeño-Kürbiskern-Pesto



ca. 30min



4 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
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Baguettebrötchen³
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Hefeflocken
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große 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 973kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 32.2g



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 **Limetten** halbieren und auspressen.



2. Rotkohl zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 4EL Mayonnaise, 2TL Essig, 1TL Honig oder Zucker, 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.



4. Fisch braten

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, ggf. gelegentlich wenden. **Tipp:** Wenn das Öl richtig heiß ist, werden die **Fischnuggets** schön knusprig.



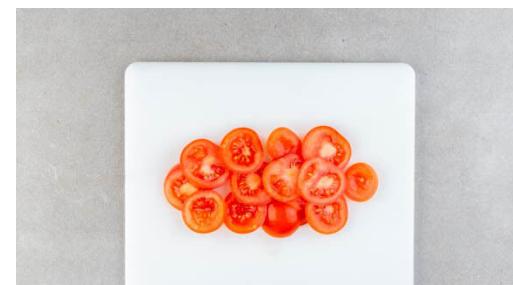
3. Brötchen aufbacken

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



5. Pesto zubereiten

Die **½ der Chilistreifen oder mehr nach Geschmack** mit den **Kürbiskernen**, dem **Koriander**, dem **restlichen Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 4EL Pflanzenöl und dem **restlichen Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.