



## Knusperfisch mit Kokosnusskruste

auf Birnensalat mit Tahinidressing



ca. 35min



4 Portionen

Lust auf einen Hauch Exotik auf deinem Teller? Knusprig panierter Fisch schmeckt nicht nur mit Pommes gut, er passt auch ganz hervorragend auf einen Salat: Zartes Seehechtfillet in goldener Kokoskruste trifft heute auf fruchtig-frischen Birnensalat mit cremigem Tahinidressing. Dieses Gericht der Fusionsküche vereint knackige Leichtigkeit mit intensiven Aromen und wartet nun darauf, genüsslich verspeist zu werden. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. MSC-Seehechfilet <sup>2</sup>
- 50g Kokosraspel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini <sup>4</sup>
- 20ml Fischsauce <sup>2</sup>
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Birnen

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 3EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 529kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 29.7g



### 1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann mit 3EL Mehl bestäuben. 1 Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Die **Kokosraspeln** auf einen zweiten tiefen Teller geben. Den **Fisch** erst in dem Ei und dann in den **Kokosraspeln** wenden, bis er vollständig bedeckt ist.



### 2. Fisch backen

Den **Fisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Fisch** ca. 10Min. im Ofen backen, dann die Temperatur auf 250°C erhöhen (ggf. mit Grillfunktion) und 3-5Min. weiterbacken, bis der **Fisch** gerade gar ist und die **Kokosraspeln** goldbraun sind.



### 4. Dressing emulgieren

Langsam und unter ständigem Rühren 3EL Pflanzenöl hinzugeben, bis das **Dressing** eine cremige Konsistenz erhält. 3EL Wasser einröhren. Ggf. mit mehr **Zitronensaft** abschmecken.



### 5. Salat vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien, längs halbieren und quer in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Birnen** vierteln, entkernen und in große Würfel schneiden.



### 3. Dressing zubereiten

Eine **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **Tahini**, der **Fischsauce**, **1EL Zitronensaft** und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



### 6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** und die **Birnen** mit dem **Tahinidressing** vermengen. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Fisch** auf dem **Birnensalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.