



Knusperfisch mit Kokosnusskruste

auf Birnensalat mit Tahinidressing



ca. 35min



4 Portionen

Lust auf einen Hauch Exotik auf deinem Teller? Knusprig paniertes Fisch schmeckt nicht nur mit Pommes gut, er passt auch ganz hervorragend auf einen Salat: Zartes Seehechtfilet 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-Seehechtfilet ²
- 50g Kokosraspel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Tahini ⁴
- 20ml Fischsauce ²
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Birnen

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 3EL Weizenmehl ³
- 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.



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.



4. Dressing emulgieren

Langsam und unter ständigem Rühren 3EL Pflanzenöl hinzugeben, bis das **Dressing** eine cremige Konsistenz erhält. 3EL Wasser einrühren. 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.



6. Fertigstellen & servieren

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