



## Alaska-Seelachs in Zitronen-Mohn-Mantel

mit Zucchinipommes & Gurkensalat mit Dillmayo



ca. 30min



2 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

- 1 Zucchini
- 10g Zitronenthymian
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 50g Panko-Paniermehl<sup>3</sup>
- 1 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>2</sup>
- 2 Pck. Blaumohn

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 60ml Milch<sup>4</sup>
- 4EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 501kcal, Fett 31.9g,  
Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 20.5g



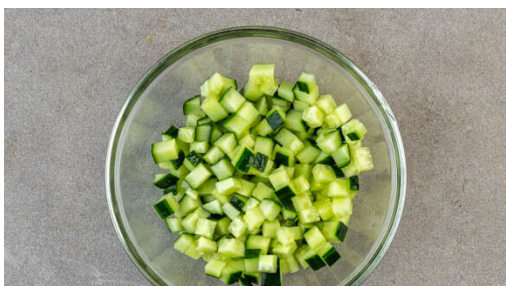
### 1. Zutaten vorbereiten

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.



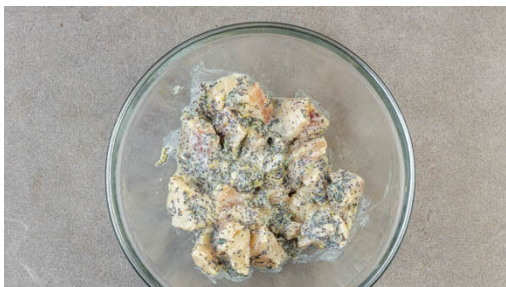
### 4. Zucchinipommes backen

Die **Zucchinipommes** im Ofen in 10-15Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit 2EL Mayonnaise und den **restlichen Zitronensaft** mit dem **Dill** und 1 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**, 1EL Wasser, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz marinieren. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Pflanzenöl einfetten.



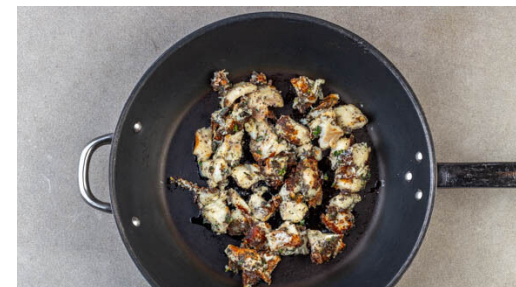
### 5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit 1 Prise Salz würzen. 60ml 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 4EL 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 mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.