



Knusperfisch mit Kokosnusskruste

auf Birnensalat mit Tahinidressing



ca. 35min



2 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

- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 25g Kokosraspel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ⁴
- 20ml Fischsauce ²
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Birne

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- ½TL 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 552kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 22.5g, Eiweiß 31.4g



1. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann mit 2EL 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 1EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1 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

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit dem **Tahini**, der **½ der Fischsauce**, **½EL Zitronensaft** und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



4. Dressing emulgieren

Langsam und unter ständigem Rühren 1½EL Pflanzenöl hinzugeben, bis das **Dressing** eine cremige Konsistenz erhält. 1½EL 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 **Birne** 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 **Birnensalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.