

MARLEY SPOON



Seehechtfilet in Kokospanade

dazu Süßkartoffelgemüse und Gurkensalat



40-50min



6 Portionen

Genuss ist kein Wettrennen. Und wir garantieren: Wenn du nach der Zubereitung den ersten Bissen probierst, wirst du uns zustimmen, dass sich der Aufwand ungemein gelohnt hat! Der zarte Seehecht wird in einer Panade aus Kokosflocken und Panko gebraten und mit rauchigem Gemüse, einem feinen Limettendip und einem knackigen Gurkensalat serviert. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 5 Süßkartoffeln
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 unbehandelte Limetten
- 100g Panko-Paniermehl³
- 50g Kokosraspel
- 3 Pck. MSC-Seehechtfilet²
- 3 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 8EL Mayonnaise¹
- 6EL Weizenmehl³
- 4EL Milch⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 30.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1cm breite Stifte schneiden, mit den **Karotten** und 4EL Olivenöl vermengen und nach Belieben mit dem **Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limetten** halbieren und auspressen.



4. Fisch panieren

Auf einem zweiten tiefen Teller 6EL Mehl mit je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem dritten tiefen Teller 1 Ei mit 4EL Milch verquirlen. Den **Fisch** zunächst im Mehl, dann in dem Ei-Milch-Mix und schließlich im **Panko-Kokos-Mix** wenden. Überschüssiges Mehl oder Ei jeweils abschütteln bzw. abtropfen lassen. Die **Panade** ggf. etwas festdrücken.



2. Panade vorbereiten

Ca. **¼ des Panko-Paniermehls** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 2-3Min. im Ofen rösten. **Vorsicht**, es kann schnell zu dunkel werden. Das **Panko-Paniermehl** aus dem Ofen nehmen und in einer kleinen Auflaufform oder auf einem tiefen Teller mit den **Kokosraspeln** vermengen.



5. Fisch mitbacken

Das **Gemüse** nach ca. 10 Min. Garzeit jeweils auf eine Seite des Backblechs schieben, den **Fisch** daneben platzieren und 16-18Min. mitbacken. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech sowie einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen. Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** anschließend mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



6. Gurkensalat zubereiten

Die **½ des Limettensafts** mit 8EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurken** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und ½TL Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.