

# MARLEY SPOON



## Alaska-Seelachs Panzanella-Style

mit Basilikum und Tomate



20-30min



3 Portionen

Der leckere italienische Brotsalat Panzanella stand hier Pate für ein fix zubereitetes Mahl, das einfach glücklich macht. Die kross gebackenen Brotwürfel werden mit Tomate, Gurke, Lauchzwiebel und Oliven in einer würzigen Vinaigrette gewälzt und von saftigem Alaska-Seelachs gekrönt. Ein Hauch frisches Basilikum darf natürlich nicht fehlen fürs echte Italo-Feeling. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 10g Basilikum
- 2 Baguettebrötchen<sup>2</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 5EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1TL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 24.3g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden. Die **Tomaten** jeweils in 8 Spalten schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden.



### 4. Vinaigrette zubereiten

In einer großen Schüssel 1TL Senf, 4EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren.



### 2. Croûtons backen

**1½ Brötchen** längs halbieren, dann in ca. 2cm dicke **Croûtons** schneiden oder zupfen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl, **1½TL getrocknetem Oregano** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 8-10Min. im Ofen backen, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind. Dann abkühlen lassen.



### 5. Panzanella zubereiten

Die **Croûtons**, die **Lauchzwiebeln**, die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Oliven** und die **Basilikumblätter** mit der **Vinaigrette** vermengen.



### 3. Fisch panieren

Die **Basilikumstängel** mit 5EL Mehl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in der **Mehlmischung** wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Den **Fisch** beiseitestellen.



### 6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis er gar und knusprig ist, dabei regelmäßig wenden. Den **Panzanella** auf Teller verteilen und mit dem **Fisch** garniert servieren.