



Fischnuggets im Brötchen

dazu Rucola-Tomaten-Salat



20-30min



2 Portionen

Ahoi! Bei uns herrscht heute echtes Nordsee-Feeling! Es gibt knusprig-saftige Fischnuggets im Brötchen mit einer erfrischenden Limetten-Joghurt-Sauce, begleitet von einem würzig-herben Rucola-Tomaten-Salat. Bei diesem Leckerbissen kommt wahrhaft Urlaubsstimmung auf. Leinen los!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ³
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 2 Tomaten
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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 813kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 26.3g



1. Limettencreme zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben und mit der **½ des Joghurts**, 2EL Mayonnaise und der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.



4. Dressing anrühren

Inzwischen aus 1EL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



2. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** quer halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 4-5Min. goldbraun aufbacken. Die **Limette** in Spalten schneiden.



5. Tomate schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



3. Nuggets ausbacken

Die **Fischnuggets** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun und gar braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Limettencreme** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit etwas **Rucola** und den **Nuggets** belegen. Nach Geschmack **Limettenspalten** darüber auspressen. Mit der **restlichen Limettencreme** beträufeln und mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken. Den **übrigen Rucola** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und dazu reichen.