



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 ³
- 1 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 2 Pck. Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 60ml Milch ⁴
- 4EL Weizenmehl ³
- 2EL Mayonnaise ¹
- 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



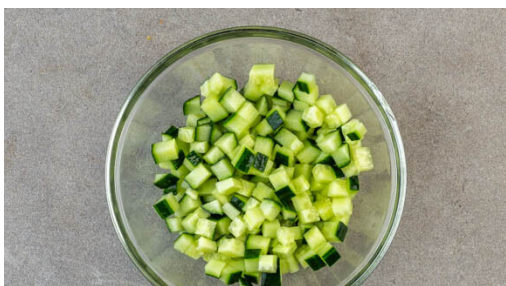
1. Zutaten vorbereiten

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.



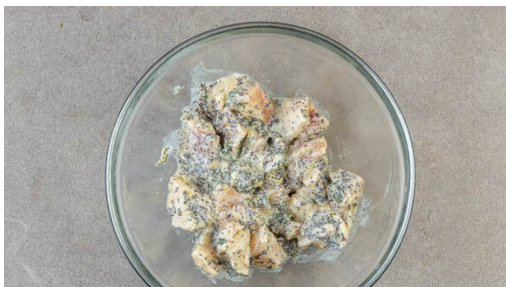
4. Zucchinipommes backen

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.



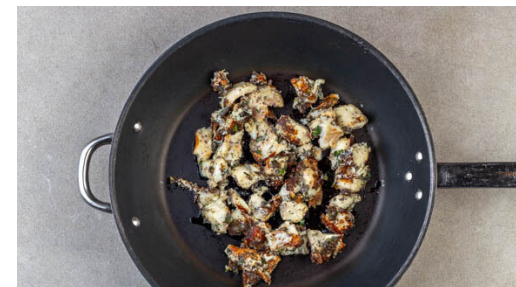
5. Fisch vorbereiten

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.