



Fischnuggets im Brötchen

dazu Rucola-Tomaten-Salat



20-30min



4 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

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen ³
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 4 Tomaten
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

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 dem **Joghurt**, 4EL Mayonnaise und der **Gewürzmischung** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.



4. Dressing anrühren

Inzwischen aus 2EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren.



2. Brot aufbacken

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



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden.



3. Nuggets ausbacken

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 4EL 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.