



Seehechtfilet in Kokospanade

dazu Süßkartoffelgemüse und Gurkensalat



40-50min



3 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

- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Panko-Paniermehl³
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet²
- 1 MSC-Seehechtfilet²
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 4EL Mayonnaise¹
- 3EL Weizenmehl³
- 2EL Milch⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 33.0g



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 2EL 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 3EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem dritten tiefen Teller 1 Ei mit 2EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Panade vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** 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 auf eine Seite des Backblechs schieben, den **Fisch** daneben platzieren und 16-18Min. mitbacken.



3. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** auf dem 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 ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



6. Gurkensalat zubereiten

Die ½ des **Limettensafts** mit 4EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurken** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.