



## Alaska-Seelachs Panzanella-Style

mit Basilikum und Tomate



20-30min



6 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

- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Gurken
- 6 Tomaten
- 3 Pck. grüne Oliven
- 20g Basilikum
- 10g Basilikum
- 2 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 1 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 8EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- ½EL 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

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Sesamsamen, Schalenfrüchte

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 22.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurken** 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.



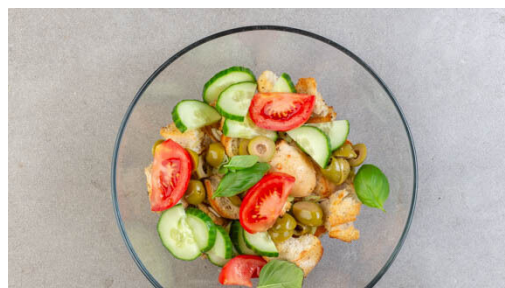
### 4. Vinaigrette zubereiten

In einer großen Schüssel ½EL Senf, 8EL Olivenöl, 4EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren.



### 2. Croûtons backen

Die **Brötchen** längs halbieren, dann in ca. 2cm dicke **Croûtons** schneiden oder zupfen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 6EL Olivenöl, dem **getrockneten 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 8EL 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 ggf. portionsweise mit 3EL 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.