



Fischnuggets mit Rote-Bete-Tzatziki

und knusprigen Ofenkartoffeln



20-30min



2 Personen

Schon beim Anblick dieses Gerichts geht die Sonne auf - und beim Geschmack erst! Dabei ist das Gericht ganz einfach und schnell gemacht: Während die Kartoffeln im Ofen schmurzeln, zauberst du aus Roter Bete, Gurke und Joghurt einen aufregend farbenfroh leuchtenden Mix, fein gewürzt mit Knoblauch und Dill. Diese Schätze servierst du zu lecker-knusprig in Panko gebackenen Fischnuggets. Zeit fürs kulinarische Sonnenbad!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹

- 1 Ei ³
- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 767kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 37.7g



4. Tzatziki zubereiten

2. Zutaten vorbereiten

5. Fisch panieren

3. Bete & Gurke vorbereiten

6. Fisch ausbacken

In einer mittelgroßen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Fischnuggets** im heißen Öl in 6-8Min. goldgelb ausbacken. Zwischendurch wenden. Den **Fisch** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit den **Kartoffeln** und dem **Tzatziki** auf Tellern anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.