



Seelachs in Kokospanade

mit Karotten-Süßkartoffel-Gemüse



40-50min



2 Personen

Zugegeben: Dieses Gericht ist nicht das schnellste. Aber Genuss ist ja auch kein Wettrennen. Und wenn du mit der Zubereitung fertig bist und den ersten Bissen probierst, wirst du uns zustimmen: Hier lohnt sich der Zeitaufwand ungemein! Das zarte Seelachsfilet wird in einer Panade aus Kokosflocken und Panko gebraten und mit rauchigem Gemüse, einem erfrischenden Limetten-Dip und einem aromatisch angemachten Gurkensalat serviert.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Panko-Paniermehl 1
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3EL Mayonnaise ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Milch ⁷
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 33.8g



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 **Limette** halbieren und auspressen.



In einem zweiten tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einem dritten tiefen Teller 1 Ei mit 1EL 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.



Die **1/2 des Panko-Paniermehls** 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 einem tiefen Teller mit den **Kokosraspeln** vermengen.



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



Die **Karotten** und die **Süßkartoffeln** auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** anschließend mit 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



Die **1/2 des Limettensafts** mit 3EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurke** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.