

Seelachs in Kokospanade

mit Karotten-Süßkartoffel-Gemüse



40-50min



3-4 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.

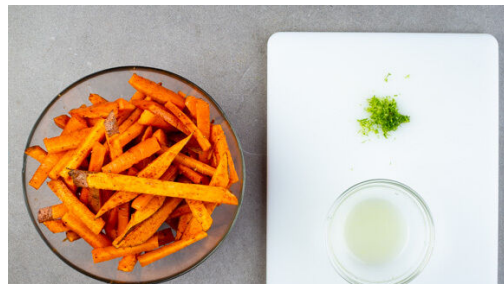
- 3 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 50g Kokosraspel
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 1 Gurke

- 1 Ei ³
- 6EL Mayonnaise ³
- 4EL Weizenmehl ¹
- 2EL Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 656kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 29.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1 cm breite Stifte schneiden, mit den **Karotten** und 4 EL 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 4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In 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.



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 einem tiefen Teller mit den **Kokosraspeln** vermengen.



Den **Fisch** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren und 16–18Min. mit dem **Gemüse** backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



Die **1/2 des Limettensafts** mit 6EL Mayonnaise verrühren. Die **Gurke** in Scheiben schneiden, dann mit dem **restlichen Limettensaft**, der **Limettenschale** und 1/2TL Salz vermengen. Den **Fisch** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen, mit dem **Gurkensalat** auf Tellern anrichten und mit dem **Limettendip** servieren.