



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.

Was du von uns bekommst

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



Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 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. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Süßkartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1cm breite Stifte schneiden, mit den **Karotten** und 4EL 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.