

# MARLEY SPOON



## Backfisch-Baguette

mit Salat und Limetten-Mayonnaise



30-40min



2 Personen

Ahoi! Bei uns herrscht heute echtes Nordsee-Feeling! Knusprig paniierter Fisch im knackigen Baguette, frischem Rucola und leichter Limetten-Mayo sorgen für Urlaubsstimmung. Unser frisches, regionales Welsfilet sorgt für den besonders großen Genuss für die ganze Familie! Mit diesem Leckerbissen können wir schon fast die salzige Meeresluft schmecken. Mmh, da träumen wir schon vom Sommerurlaub!



## Was du von uns bekommst

- Mayonnaise Spak <sup>3,10</sup>
- Rucola
- Alles im Grünen
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Joghurt <sup>7</sup>
- Panko Paniermehl <sup>1</sup>
- Limette
- frisches Welsfilet <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 872.0kcal, Fett 36.6g, Eiweiß 51.2g, Kohlenhydrate 80.8g



### 1. Salat waschen

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



### 2. Mayonnaise rühren

**Schale** der **Limette** abreiben. **Mayonnaise**, **halben Becher Joghurt**, **Limettenschale** und 1EL **Kräutermischung** mit Salz und Pfeffer zu einer **Creme** rühren und kaltstellen. Übriger **Joghurt** wird nicht verwendet, kann aber zum Frühstück gegessen werden.



### 3. Brot backen

**Baguettes** einmal quer in der Mitte durchschneiden, dann beide **Hälften** im Backrohr 10-12Min. goldbraun backen. Die **Limette** in Spalten schneiden.



### 4. Fisch panieren

**Fisch** in 4-6 Stücke schneiden. Ein Ei in einem tiefen Teller verquirlen. 1-2EL Mehl mit 1/2TL Salz auf einem Teller verteilen, die **Pankobrösel** auf einem weiteren Teller verteilen. Die **Fischstücke** erst von allen Seiten im Mehl wenden, dann beidseitig ins Ei tauchen und anschließend in den **Pankobröseln** wenden, bis alles damit bedeckt ist.



### 5. Fisch braten

Eine mittlere Pfanne 5mm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittelhohe Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, 2-3 **Fischstücke** nach einander 5-6Min. von allen Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



### 6. Baguettes belegen

Die **Brothälften** längs durchschneiden. Dann beide Innenseiten mit etwas **Limettencreme** bestreichen. **Salat** und **Fisch** auf einer Hälfte verteilen und mit übriger **Creme** und **Salat** bedecken. Nach Geschmack **Limetten** über dem **Fisch** auspressen. Restlichen **Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen und zu den **Baguettes** servieren.