

MARLEY SPOON



Backfisch-Baguette

mit Salat und Limetten-Mayonnaise



30-40min



4 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 ^{3,10}
- Rucola
- Alles im Grünen
- Aufbackbaguette ¹
- Joghurt ⁷
- Panko Paniermehl ¹
- frisches Welsfilet ⁴
- Limette

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- 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 733.0kcal, Fett 29.3g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 74.9g



1. Salat waschen

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



4. Fisch panieren

Fisch in 6-8 Stücke schneiden. Ein Ei in einem tiefen Teller verquirlen. 2EL Mehl mit 1/2-1TL 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.



2. Mayonnaise rühren

Schale einer **Limette** abreiben. **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Limettenschale** und **Kräutermischung** mit Salz und Pfeffer zu einer **Creme** rühren und kaltstellen.



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 ca. 5-6Min. von allen Seiten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



3. Brot backen

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



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.