

MARLEY SPOON



Backfisch-Baguette

mit Salat und Limettencreme



30-40Min.



3-4 Personen

Ahoi! Bei uns herrscht heute echtes Nordsee-Feeling! Es gibt knusprig-saftigen Seelachs im Brötchen mit frischem Rucola und einer erfrischenden Limetten-Joghurt-Mayonnasie. Bei diesem Leckerbissen kommt wahrhaft Urlaubsstimmung auf!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rucola
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 709.0kcal, Fett 37.0g, Eiweiß 32.6g, Kohlenhydrate 59.4g



1. Rucola verlesen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den **Rucola** verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Limettencreme zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und mit der **Mayonnaise**, dem **Joghurt** und **1EL Gewürzmischung** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.



3. Brot aufbacken

Die **Baguettes** quer halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen in 10-12Min. goldbraun aufbacken. Die **Limetten** in Spalten schneiden.



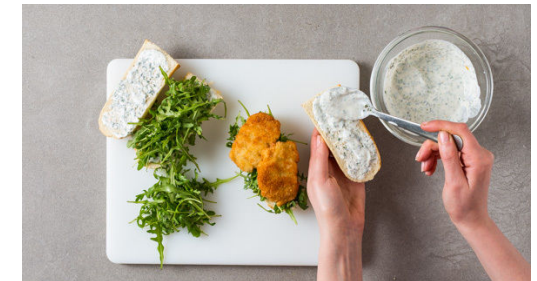
4. Fisch panieren

Den **Fisch** in **6-8 Stücke** schneiden. Ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Ein Ei in einem tiefen Teller verquirlen. In einem weiteren Teller 2EL Mehl mit 1/2-1TL Salz mischen, das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Die **Fischstücke** der Reihe nach von beiden Seiten erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden.



5. Fisch ausbacken

Eine mittelgroße Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Pflanzenöl befüllen. Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Fischstücke** in 5-6Min. rundum goldbraun ausbacken. Am besten in zwei Durchgängen arbeiten. Den **Fisch** anschließend auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller abtropfen lassen. Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein **Dressing** anrühren.



6. Baguettes belegen

Die **Brote** aufschneiden und mit etwas **Limettencreme** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit etwas **Rucola** sowie dem **Fisch** belegen. Nach Geschmack **Limetten** über dem **Fisch** auspressen. Mit der **restlichen Limettencreme**, etwas **Rucola** und den **oberen Brothälften** bedecken. Den **übrigen Rucola** mit dem **Dressing** vermengen und als **Salat** dazu servieren.