

Quelle: Land Oberösterreich_Linschinger

Fischfilet in Mandelkruste mit Püree und Blechgemüse

Mengenangaben für **4 Portionen**

Fischfilet

Zutaten:

- Fischfilets z.B. Lachs, Zander, Kabeljau: 4 Stück
- Vollkornmehl: 60 g
- Milch: 4 EL
- Olivenöl: 4 EL
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Mandeln (oder andere Nüsse/Kerne): 30 g
- Sesam: 2 EL
- Pfefferkörner: 0,5 EL
- Koriander: 1 EL

Zubereitung:

Nüsse/Kerne und Gewürze in einer Pfanne trocken anrösten und anschließend mahlen. Fischfilets würzen und mit der Hautseite in Mehl, Milch und anschließend mit der Nussmischung wälzen. Mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Rohr bei 160°C kurz fertig garen bis er nicht mehr glasig ist.

Püree

Zutaten:

- Kartoffeln: 500 g
- Pastinaken: 500 g
- Milch: 200 ml
- Butter: 1 TL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in wenig Suppe/Salzwasser dämpfen. Abgießen. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse

Zutaten:

- Gemischtes (Wurzel) Gemüse: 400 g
- Rapsöl: 1 EL
- Salz, Muskat, Thymian

Zubereitung:

Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit den Kräutern und dem Rapsöl vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen bei 180^0C ca. 20-30 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
613 kcal	25 g	5,1 g	55 g	16 g	34 g	11,2 g	2,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	D - Fisch	E - Erdnüsse	G - Milch	L - Sellerie	N - Sesamsamen