

DINNERLY



Lewis' Leckerbissen: Fischnuggets mit Dip

dazu Rote-Bete-Salat und Süßkartoffelchips



ca. 40min



2 personen

Fisch gibt es in vielen verschiedenen Formen, und alle sind sie lecker: Für Lewis' Leckerbissen haben wir uns Fischnuggets ausgesucht, die sich als appetitliche kleine Happen auf dem Teller tummeln. Aber unsere Vorstellungskraft reicht noch weiter: Die Süßkartoffeln kommen heute nicht als Pommes oder Püree, sondern als feine Chips aus dem Ofen. Der Schnittlauchdip ist etwas weniger imaginativ, aber dafür umso leckerer. Hmmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 rode bieten
- 2 gele wortels
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse bieslook
- 1x visnuggets ^{1,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Die Zitrone geeft meer Saft ab, wenn sie vor dem Auspressen kurz über die Arbeitsfläche gerollt wird.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 949kcal, vet 62.9g, koolhydraten 73.2g, eiwit 19.6g



1. Chips schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in sehr dünne Scheiben schneiden. Alternativ kann hierfür eine Mandoline verwendet werden.



2. Chips backen

Die **Süßkartoffeln** mit der $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech so weit wie möglich ausbreiten und im Ofen 20–25Min. rösten, bis die **Chips** goldbraun sind. Der Ofen muss zu Beginn noch nicht fertig aufgeheizt sein. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Salatgemüse raspeln

Die **Rote Bete** und die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen. Den **Schnittlauch** grob schneiden.



4. Beilagen vorbereiten

1EL Zitronensaft und die $\frac{1}{2}$ des **Schnittlauchs** mit 2EL Mayonnaise verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rote Bete** und die **Karotten** mit **1EL Zitronensaft** (oder Essig), dem **restlichen Schnittlauch**, 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer mischen.



5. Fisch braten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen. Den **Fisch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8Min. goldgelb ausbacken, dabei regelmäßig wenden. Den **Fisch** auf etwas Küchentuch abtropfen lassen und mit den **Chips** und dem **Salat** servieren, dazu den **Dip** und die **Zitronenspalten** reichen.



6. Wir lieben's bunt!

Die Süßkartoffelchips sind ja schon mal was anderes als die normalen Kartoffelchips, die man so kennt. Aber wer will, kann sich (statt Salat) sogar kunterbunte Chips zu seinem Fisch machen: Dazu einfach die Rote Bete und die Karotten ebenfalls in feine Scheiben schneiden, mit etwas Öl und Salz vermischen und zusammen mit der Süßkartoffel im Ofen backen.