Difficulty
Mittel
Duration
67 min
Serving
4 Portionen

Lachs-Nuggets mit Quinoa-Panade

Diese Lachs-Nuggets werden mit einer knusprigen Panade aus gerösteter Quinoa und Parmesan umhüllt. Die vertraute Nuggetform macht sie zu einer besonderen Fischidee zum Teilen, Dippen und gemeinsamen Ausprobieren.

Ingredients

- 100 g Quinoa
- 400 g Lachsfilet
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Quinoa kochen

   15min

   Die Quinoa nach Packungsanweisung garen und anschließend gut abtropfen lassen.

2. Quinoa rösten

   20min

   Die gekochte Quinoa auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 bis 20 Minuten rösten und dabei ungefähr alle 5 Minuten umrühren, damit sie gleichmäßig knusprig wird.

3. Lachs vorbereiten

   5min

Das Lachsfilet in möglichst gleichmäßige, nuggetförmige Stücke oder dicke Streifen schneiden.

4. Panade vorbereiten und Nuggets panieren

   5min

   Die geröstete Quinoa mit Parmesan, Oregano und Salz vermischen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Lachsstücke zuerst durch das Ei ziehen und anschließend rundherum mit der Quinoa-Parmesan-Mischung panieren.

5. Lachs-Nuggets backen

   20min

   Die panierten Lachsstücke mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen, bis die Panade goldbraun und der Lachs gar ist.

6. Servieren

   2min

   Die Lachs-Nuggets kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit einem Dip servieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Quinoa-Panade kann auch für andere Fischsorten verwendet werden. Für eine gleichmäßige Garzeit die Lachsstücke möglichst ähnlich groß schneiden.

Nutritional information

Energie	309.4 kcal
Fett	15.6 g
Gesättigte Fette	5.7 g
Kohlenhydrate	16.1 g
Zucker	24.7 g
Ballaststoff	8 g
Protein	26.3 g
Natrium	193.5 mg

Alle Angaben pro Portion