

Saftige Fischburger

mit Pastinaken und Remoulade



30-40min



3-4 Personen

Der Geschmack der Pastinaken-Wurzeln ist süßlich-würzig und eignet sich in der Küche für viele unterschiedliche Zubereitungsarten. Deine Kids mögen sie hier geröstet sicher am liebsten, nämlich als Beilage zu diesen saftigen Fischburgern aus Seelachs mit Petersilie und Schnittlauch. Dazu gibt es selbstgemachte Remoulade und Rucola-Salat.

- Zwiebel
- mehligkochende Kartoffeln
- Rucola
- unbehandelte Zitrone
- Mayonnaise ^{3,10}
- Kräutermix: Petersilie & Schnittlauch
- Semmelbrösel ¹
- Pastinake
- Burgerbrötchen mit Sesam
- Seelachsfilet ohne Haut ⁴

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 106.4g, Eiweiß 24.4g



1. Pastinaken schneiden

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Den **Fisch** ggf. in der Mikrowelle oder warmen Wasserbad auftauen. Die **Pastinaken** schälen, halbieren und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Die Schale der **Zitrone** abreiben, eine halbe **Zitrone** entsaften, die andere in Spalten schneiden.



4. Burger formen

Den **Fisch** zuerst in dünne Scheiben schneiden und dann in grobe Würfel. Zusammen mit den **Kartoffeln**, dem Ei, **Zwiebeln**, **Semmelbrösel**, 1TL **Zitronenabrieb**, **Petersilie** und 3/4 des **Schnittlauchs** fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu weich ist, 1-2TL Weizenmehl hinzufügen. Daraus 4-5 **Burger** formen.



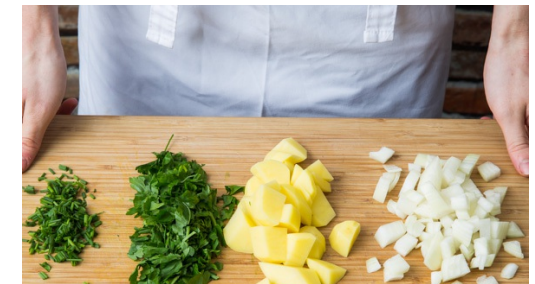
2. Pastinaken rösten

Pastinaken auf Backblech geben, mit etwas Pflanzenöl beträufeln und im Ofen ca. 15-18Min. knusprig backen, anschließend mit Salz abschmecken. Die letzten 2 Minuten der Backzeit die **Burgerbrötchen** mit in den Ofen geben.



5. Remoulade mischen

Die **Mayonnaise** mit restlichen **Zitronenabrieb, Schnittlauch** und 1-2TL **Zitronensaft** abschmecken.



3. Zwiebeln schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen und grob hacken, die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Petersilie** mit Stiel und den **Schnittlauch** klein hacken.



6. Burger bauen

In einer großen Pfanne auf niedriger bis mittlerer Hitze 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und **Burger** je nach Dicke ca. 7-8Min. braten, dabei mehrmals wenden, dass beide Seiten gleichmäßig durchgebraten sind. Das **Brötchen** mit **Burger**, etwas **Rucola** und **Remoulade** belegen, restlichen **Salat** mit übrigen **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer anmachen und mit **Pastinaken** servieren.