



## Fischburger mit saftigem Seehecht

dazu Kartoffeln und Selleriesalat



ca. 40min



2 Personen

Dass Fisch und Safran wunderbar harmonieren, weiß man bereits seit dem 16. Jahrhundert durch die Kreation der eleganten Bouillabaisse-Suppe. Auf modernere Weise vereinen wir heute saftigen Seehecht in knuspriger Gewürzpanade, goldene Safransauce und würzigen Apfel-Knollensellerie-Salat – in von einem Hauch Knoblauch umgebenen Burgerbrötchen. Wer noch glaubt, Burger seien nicht mondän, wird hier eines Besseren belehrt!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Safran
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Knollensellerie 9
- 1 grüner Apfel
- 1 Packung Seehechfilet 4
- 25g Panko-Paniermehl 1
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Vollkornburgerbrötchen 1,6,7,11
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 3EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 1TL Senf<sup>10</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 32.4g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Safran** in 1TL heißem Wasser einweichen. Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nach ca. 15Min. Backzeit einmal wenden.



### 2. Selleriesalat zubereiten

3EL Olivenöl mit 2EL Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** vierteln, schälen und fein reiben. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Den **Sellerie** und den **Apfel** mit dem **Dressing** vermengen und das **Dressing** mit den Händen etwas einmassieren.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. 2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller vermengen. 1 Ei mit 1 Prise Salz auf einem zweiten Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einem dritten Teller mit der **Gewürzmischung** mischen. Den **Fisch** erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im **Paniermehl** wenden.



### 4. Fisch braten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch erhitzen. **Tipp:** Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzlöffel hineinhält. Den **Fisch** ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis er goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 5. Brötchen aufbacken

Inzwischen die **Brötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomate** in Scheiben schneiden. Den **Safran** mit 3EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, fügt noch 1 Prise Zucker hinzu.



### 6. Burger fertigstellen

Den **Knoblauch** schälen und halbieren, dann über die Schnittflächen der **Brötchen** reiben. Die **Brötchen** mit etwas **Safrandip** bestreichen und mit dem **Selleriesalat**, den **Tomatenscheiben** und dem **Fisch** belegen. Die **Fischburger** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Dip** auf Tellern anrichten und servieren.