



## Fischburger mit saftigem Seehecht

dazu Kartoffeln und Selleriesalat



ca. 40min



3-4 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
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Knollensellerie<sup>9</sup>
- 2 grüne Äpfel
- 2 Packungen Seehechtfilet<sup>4</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Vollkornburgerbrötchen<sup>1,6,7,11</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier<sup>3</sup>
- 5EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 2TL Senf<sup>10</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 780kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 32.9g



### 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 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nach ca. 15Min. Backzeit einmal wenden.



### 4. Fisch braten

Eine große 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.



### 2. Selleriesalat zubereiten

5EL Olivenöl mit 3EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** vierteln, schälen und fein reiben. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Den **Sellerie** und die **Äpfel** mit dem **Dressing** vermengen und das **Dressing** mit den Händen etwas einmassieren.



### 5. Brötchen aufbacken

Inzwischen die **Brötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten** in Scheiben schneiden. Den **Safran** mit 5EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, fügt noch 1 Prise Zucker hinzu.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. 4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller vermengen. 2 Eier mit 1 kräftigen Prise Salz auf einem zweiten Teller verquirlen. Das **Paniermehl** auf einem dritten Teller mit der **Gewürzmischung** mischen. Den **Fisch** erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im **Paniermehl** wenden.



### 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.