



Fischburger mit saftigem Seehecht

dazu Kartoffeln und Selleriesalat



ca. 40min



3-4 Personen

Fischburger sind klasse! Ob als deftiger Lunch oder leichtes Abendessen – sie schmecken einfach nach mehr. Heute haben wir saftigen Seehecht in knuspriger Gewürzpanade an der Leine. Er kommt auf sehr kultivierte Art mit pikant-cremigem Sriracha-Dip und würzigem Apfel-Knollensellerie-Salat in ein von einem Hauch Knoblauch umgebenes Burgerbrötchen. Wer noch glaubt, Burger seien nicht mondän, wird hier eines Besseren belehrt!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stücke Knollensellerie ⁹
- 2 grüne Äpfel
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Vollkornburgerbrötchen ^{1,6,7,11}
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- 5EL Mayonnaise ³
- 4EL Weizenmehl ¹
- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

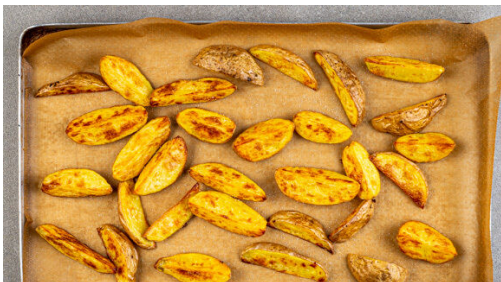
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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 1086kcal, Fett 59.2g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 40.7g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 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

4EL Olivenöl, 3EL Essig, 2TL Senf, 2TL Honig und 1 kräftige 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. 5EL Mayonnaise nach Geschmack mit der **Sriracha-Sauce** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



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 **Sriracha-Dip** 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.