



## Fischburger mit saftigem Seehecht

dazu Kartoffeln und Selleriesalat



ca. 40min



2 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 3EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl 1
- 1TL Senf<sup>10</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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 1153kcal, Fett 68.3g, Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 40.3g



**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 1EL Olivenöl, ½TL 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**

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** 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. 3EL Mayonnaise nach Geschmack mit der **½ der Sriracha-Sauce oder mehr** und 1 Prise Salz verrühren.



**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.