



## 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!



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

- 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
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Energie 1153kcal, Fett 68.3g,  
Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 40.3g



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 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 20–25 Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nach ca. 15 Min. Backzeit einmal wenden.



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.



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**