



V3: Tandoori-Burger mit Seehechtfilet

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



2 Personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurdip und einen pikanten Karottensalat mit Tamarinde. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 rote Peperoni
- 20g Tamarindenpaste
- 1 Packung Seehechtfilet⁴
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- 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), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 33.8g



1. Curry-Karotten zubereiten

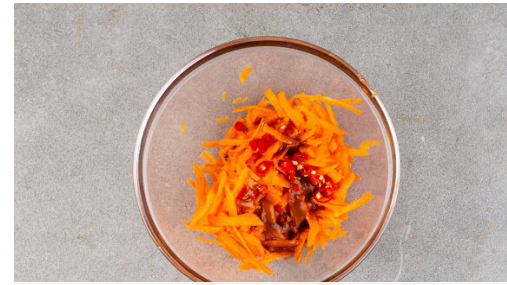
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen.

2 Karotten längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



4. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und gar ist. Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



2. Karottensalat mischen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tamarindenpaste** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Fisch**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurtdip** dazu servieren.