



Fischburger mit saftigem Seehecht

dazu Kartoffeln und Selleriesalat



ca. 40min



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

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 3EL Mayonnaise 3
- 2EL Weizenmehl 1
- 1TL Senf 10
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 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 796kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 32.4g



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 1EL Olivenöl, 1/2TL 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

3EL Olivenöl mit 2EL Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** vierteln, 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. Den **Safran** mit 3EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wer mag, fügt noch 1 Prise Zucker hinzu.



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.