



## RESHOOT 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 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 grüner Apfel
- 1 Pck. MSC-Seehechtfillett <sup>3</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>4</sup>
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen <sup>4</sup>
- 1 Tomate
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 3EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>4</sup>
- 1TL Senf <sup>5</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

Sellerie (1), Eier (2), Fisch (3), Gluten (4), Senf (5). 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. 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. Die **½ des Panko-Paniermehls** 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.