



RS Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apfel-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Vielleicht kennst du Coleslaw – ein leckerer Salat aus Weißkohl oder anderen Kohlsorten mit einem cremigen Dressing. Wir dachten uns: Warum das Ganze nicht mal mit Sauerkraut ausprobieren? Gesagt, getan, es gibt heute also cremigen Sauerkraut-Slaw mit saftigem Thunfisch in zartem Brötchen – ein echter Burgerklassiker. Daneben sonnt sich ein knackig-süßlicher Salat aus Fenchel und geriebenem Apfel. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 20g Schnittlauch
- 2 Fenchelknollen
- 2 Äpfel
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Burgerbrötchen³
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 3TL Senf⁴
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Sieb
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 30.8g

1

1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** fein schneiden und beiseitestellen. 4EL Olivenöl mit 3EL Essig, 3TL Honig und 3TL Senf zu einem Dressing verrühren, dafür am besten einen Schneebesen verwenden.

4

4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backblech im Ofen 3-4Min. aufbacken, bis sie goldbraun und etwas knusprig sind. 2EL Olivenöl mit 3EL Mayonnaise und dem **Schnittlauch** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Sauerkraut** mit dem **Dressing** zu einem **Slaw** vermengen.

2

2. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** vierteln, vom harten Ende befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Wer möchte, kann dafür einen Gemüsehobel verwenden.

5

5. Anrichten & servieren

Den **Thunfisch** abgießen. Die **Brötchenhälfte**n mit dem **Thunfisch** und dem **Sauerkraut-Slaw** belegen und zuklappen. Die **Thunfischburger** mit dem **Fenchel-Apfel-Salat** anrichten und servieren.

3

3. Salat zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und grob reiben. Den **Fenchel** und die **Äpfel** gründlich mit dem Dressing vermengen. Das **Sauerkraut** in einem Sieb mit Wasser abspülen, dann die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

6

6. Zusammen sind sie stark

Wer findet, dass dem Thunfisch ein wenig Dressing auch gut stehen würde, der muss Fisch und Slaw nicht trennen. Einfach den Thunfisch unter den Sauerkraut-Slaw heben und alles zu einer homogenen Masse vermengen - dabei eventuell etwas mehr Mayonnaise zufügen, damit's schön cremig bleibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Brötchen damit belegen und fertig!