



Knuspriger Seehechtburger mit Cajun-Slaw

und eingelegten Zwiebeln



ca. 30min



2 Personen

Es ist mal wieder Zeit für einen gemütlichen Burger-Abend, es soll aber etwas ganz Besonderes auf dem Teller landen? Zum Glück haben wir da eine Idee: Saftig gebratenes Seehechtfilet und cremig-würziger Cajun-Slaw räkeln sich gemütlich auf knusprigen Burgerbrötchen. Für eine fein-säuerliche Note sorgen eingelegte Zwiebeln. Bonus-Punkte für einen entspannten Abend gibt es auch noch - es fällt nämlich kaum Abwasch an!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Weißkohl
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen ³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 50g Panko-Paniermehl ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 4½EL Mayonnaise ¹
- 1EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 57.5g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 37.0g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, die übrige Hälfte kann für ein anderes Rezept verwendet werden. ½EL hellen Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Die **Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



2. Slaw zubereiten

Den **Weißkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. **¼ der Gewürzmischung**, 2½EL Mayonnaise, 1½EL Essig und 1½TL Zucker zu einem **Dressing** vermengen. Den **Weißkohl** kräftig mit dem **Dressing** verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Brötchen anrösten

Die **Brötchen** aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie goldbraun sind. Währenddessen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Fisch panieren

1EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller vermengen. 1 Ei auf einem zweiten Teller verquirlen. Die **½ des Panko-Paniermehls** auf einem dritten Teller verteilen. Den **Fisch** erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im **Paniermehl** wenden, dabei das **Paniermehl** sanft andrücken. Die Pfanne aus Schritt 3 ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl füllen und erhitzen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** ins heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Brötchen** mit 1EL Mayonnaise bestreichen und mit dem **Slaw**, dem **Fisch** und den **Zwiebeln** belegen. Den **restlichen Slaw** als Beilage dazu reichen.



6. Grünes Wunder

Sollten sich noch ein paar frische Kräuter (wie z.B. Dill oder Schnittlauch) in deinem Kühlschrank, auf der Fensterbank oder im Beet tummeln, dann kannst du sie für einen extra Kräuter-Kick fein schneiden und mit der Mayonnaise vermengen.