



Knuspriger Fischburger mit Coleslaw

und leckeren Ofenpommes



ca. 30min



2 Personen

Dass Fische und Frische zusammengehören, wissen wir nicht erst seit dem berühmten Zungenbrecher. Dieses Gericht bringt die Kombination eindrucksvoll zur Geltung: Im fluffigen Brioche-Brötchen finden sich nicht nur Fischnuggets, sondern auch ein frischer Krautsalat mit einem spritzigen Zitronendressing und ein paar knackige Zwiebelringe. Dazu noch ein paar Kartoffelspalten aus dem Ofen – was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 1 rote Zwiebel
- 2 Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Anstatt einer Zitruspresse kann man auch eine Gabel verwenden: Die Gabel in eine Zitronenhälfte stechen und beides gegeneinander drehen – so erhält man möglichst viel Saft.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 24.8g

1

1. Ofenpommes backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten. Mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermischen und im Ofen 15–17Min. rösten, bis die **Pommes** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

4

4. Fischnuggets braten

Die **Fischnuggets** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–9Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind, dabei regelmäßig wenden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2

2. Mayonnaise anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 2EL Mayonnaise mit **1TL Zitronensaft** verrühren und großzügig mit Pfeffer würzen.

5

5. Brötchen toasten

Die **Brötchen** mit der Schnittseite nach oben 2–3Min. im Ofen aufbacken, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Die **Brötchen** mit der **Pfeffer-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit den **Fischnuggets** und den **Zwiebeln** belegen. Die **Burger** mit den **Ofenpommes** servieren; der **Coleslaw** kann in den **Burgern** oder als separate Beilage gereicht werden.

3

3. Coleslaw zubereiten

1EL Olivenöl, den **restlichen Zitronensaft**, die **Zitronenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer miteinander verrühren und unter den **Weißkohl** heben. Nach Geschmack mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen.

6

6. Zwiebelt ganz schön ...

Frische Zwiebeln sind eine klassische Beilage zu gebratenem Fisch, aber vielleicht nicht jedermanns Sache. Wem die Zwiebelringe roh zu scharf sind, der kann sie bei der Zubereitung kurz mit kochendem Wasser übergießen: Dadurch behalten sie ihren Biss, werden aber etwas milder im Geschmack.