



Veggie-„Fischstäbchen“-Burger

mit Dillsauce, Gurkensalat und Süßkartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Burger müssen nicht immer mit Rindfleisch belegt sein – auch mit Fisch schmecken sie klasse. Wir gehen heute sogar noch einen Schritt weiter und verwenden Veggie-Fischstäbchen, denn die schmecken mindestens genauso gut. Wir servieren unsere Burger mit ein paar „fischtypischen“ Zutaten wie knackigen Gurken und einer aromatischen Dillsauce. Dazu gibt es leckere, selbst gemachte Süßkartoffelspalten aus dem Ofen. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Dill
- 2 Pck. vegane Fischstäbchen ^{2,3}
- 4 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Tomatenketchup (optional)

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Olivenöl, 1TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 20-25Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 4TL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 4-6Min. goldbraun und gar braten.



2. Gurken einlegen

Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und in ein Sieb geben, mit 1TL Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Nach ca. 10Min. die **Gurkenscheiben** sanft ausdrücken, um überschüssiges Wasser abtropfen zu lassen, und die **Gurken** mit den **Zwiebeln**, 2EL (Weißwein-)Essig und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen 2-3Min. aufbacken (siehe auch Schritt 6). Die **Brötchenhälften** mit der **Burgersauce** bestreichen und mit den **ingelegten Gurken**, den **Zwiebeln** und den **Fischstäbchen** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelspalten** anrichten und servieren. Nach Wunsch etwas Ketchup dazu reichen.



3. Burgersauce anrühren

Den **Dill samt weicher Stängel** fein schneiden. Die **½ des Dills** mit 6EL Mayonnaise und 1EL (Weißwein-)Essig glattrühren und die **Burgersauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Dill** unter die **ingelegten Gurken** heben.



6. Knusprig & golden

Damit die Brötchen im Ofen besonders schön und goldbraun werden, kannst du die Schnittflächen vor dem Backen mit etwas Butter bestreichen. Außerdem ist es von Vorteil, die Brötchen mit der Schnittfläche nach oben aufzubacken - so kann die Feuchtigkeit aus dem Teig besser verdampfen und die Brötchen werden schön knusprig.