



Veggie-„Fischstäbchen“-Burger

mit Dillsauce, Gurkensalat und Süßkartoffeln



30-40min



2 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

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Dill
- 1 Pck. vegane Fischstäbchen ^{2,3}
- 2 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Tomatenketchup (optional)

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und etwas Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 20-25Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und in ein Sieb geben, mit ½TL Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** 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**, 1EL (Weißwein-)Essig und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen.



3. Burgersauce anrühren

Den **Dill samt weicher Stängel** fein schneiden. Die **½ des Dills** mit 3EL Mayonnaise und 2TL (Weißwein-)Essig glattrühren und die **Burgersauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Dill** unter die **ingelegten Gurken** heben.



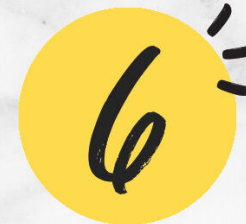
4. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 4-6Min. goldbraun und gar braten.



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.



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.