



## Tandoori-Burger mit Seehechtfilet

dazu gebackene Curry-Karotten



ca. 30min



2 Portionen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurtdip und einen pikanten Karottensalat mit Limette. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>5</sup>
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilat<sup>2</sup>
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen<sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt<sup>4</sup>
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 36.2g



### 1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen.

**2 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



### 4. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und gar ist. Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



### 2. Karottensalat mischen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.

**Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



### 5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



### 6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Fisch**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurtdip** dazu servieren.