



Tandoori-Burger mit Seehechtfilet

dazu gebackene Curry-Karotten



ca. 30min



4 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

- 4 Karotten
- 1 Pck. Madras-Currypulver⁵
- 1 Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet²
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Burgerbrötchen³
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁴
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 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 718kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 34.3g



1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. **3 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, dem **Currypulver**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



4. Fisch braten

Den **Fisch** in ein oder zwei großen Pfannen 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 **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1EL Wasser, 1½TL Zucker, 1 kräftigen 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**, 4EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebeln** 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 kräftigen 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.