



RS Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apple-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Vielleicht kennst du Coleslaw – ein leckerer Salat aus Weißkohl oder anderen Kohlsorten mit einem cremigen Dressing. Wir dachten uns: Warum das Ganze nicht mal mit Sauerkraut ausprobieren? Gesagt, getan, es gibt heute also cremigen Sauerkraut-Slaw mit saftigem Thunfisch in zartem Brötchen – ein echter Burgerklassiker. Daneben sonnt sich ein knackig-süßlicher Salat aus Fenchel und geriebenem Apfel. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch
- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 250g Weinsauerkraut
- 2 Burgerbrötchen ³
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ⁴
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Sieb
- Schneebesen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 31.0g

1

1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** fein schneiden und beiseitestellen. 2EL Olivenöl mit 2EL Essig, 2TL Honig und 2TL Senf zu einem Dressing verrühren, dafür am besten einen Schneebesen verwenden.

2

2. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** vierteln, vom harten Ende befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Wer möchte, kann dafür einen Gemüsehobel verwenden.

3

3. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und grob reiben. Den **Fenchel** und den **Apfel** gründlich mit dem Dressing vermengen. Das **Sauerkraut** in einem Sieb mit Wasser abspülen, dann die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

4

4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backblech im Ofen 3-4Min. aufbacken, bis sie goldbraun und etwas knusprig sind. 1EL Olivenöl mit 2EL Mayonnaise und dem **Schnittlauch** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Sauerkraut** mit dem **Dressing** zu einem **Slaw** vermengen.

5

5. Anrichten & servieren

Den **Thunfisch** abgießen. Die **Brötchenhälften** mit dem **Thunfisch** und dem **Sauerkraut-Slaw** belegen und zuklappen. Die **Thunfischburger** mit dem **Fenchel-Apfel-Salat** anrichten und servieren.

6

6. Zusammen sind sie stark

Wer findet, dass dem Thunfisch ein wenig Dressing auch gut stehen würde, der muss Fisch und Slaw nicht trennen. Einfach den Thunfisch unter den Sauerkraut-Slaw heben und alles zu einer homogenen Masse vermengen – dabei eventuell etwas mehr Mayonnaise zufügen, damit's schön cremig bleibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Brötchen damit belegen und fertig!