



## RS Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apfel-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Vielleicht kennst du Coleslaw – ein leckerer Salat aus Weißkohl oder anderen Kohlarten 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 <sup>3</sup>
- 1 Dose Thunfisch in Wasser <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 2TL Senf <sup>4</sup>
- 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.

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.

2

### 2. Fenchel schneiden

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

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.

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.

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!