



## RS Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apple-Salat



ca. 25min



4 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

- 20g Schnittlauch
- 2 Fenchelknollen
- 2 Äpfel
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Burgerbrötchen <sup>3</sup>
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser <sup>2</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 3TL Senf <sup>4</sup>
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

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 566kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 20.5g

1

#### 1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** fein schneiden und beiseitestellen. 4EL Olivenöl mit 3EL Essig, 3TL Honig und 3TL 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

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und grob reiben. Den **Fenchel** und die **Äpfel** 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.

5

#### 5. Sauerkraut anmachen

2EL Olivenöl mit 3EL Mayonnaise und dem **Schnittlauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Sauerkraut** gründlich untermengen.

6

#### 6. Anrichten & servieren

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