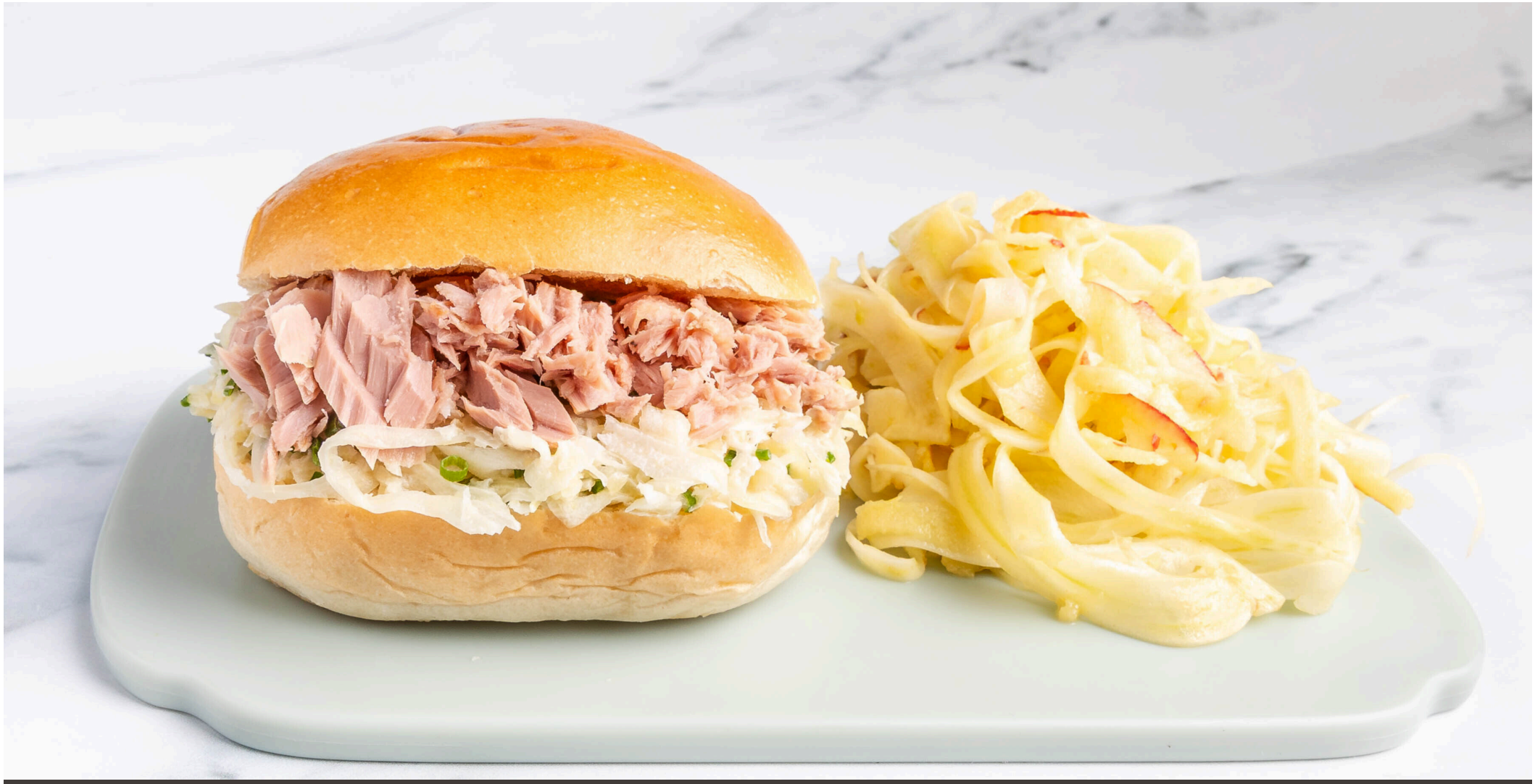
MARLEY SPOON



Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apfel-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 [3]
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- 3TL Senf [4]
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Senf** (4).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion
Energie 602kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 28.8g

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. Fenchel schneiden

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

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. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backblech im Ofen 3–4Min. aufbacken, bis sie goldbraun und etwas knusprig sind.

5. Sauerkraut anmachen

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

6. 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.