MARLEY SPOON

Thunfischburger mit Sauerkraut-Slaw

dazu knackiger Fenchel-Apfel-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 Aufguss [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 2TL Senf [4]
- 2TL 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 635kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 28.9g

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. 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

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. Brötchen aufbacken

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

5. Sauerkraut anmachen

1EL Olivenöl mit 2EL 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.