

MARLEY SPOON



Saftige Fischburger

mit Kräutermayo und Karottenpommes



30-40min



3-4 Personen

Wenn es Burger gibt, gibt es bei Groß und Klein kein Halten mehr. Probiert euch doch mal an diesem Fischburger aus Seelachs und Thunfisch aus! Der wird mit einer saisonalen Mayonnaise mit frischer Petersilie serviert! Wir senden dir Thunfisch aus nachhaltigem Fischfang und gewährleisten damit eine sehr hohe Fischqualität und Schonung der Fischbestände.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Seelachsfilet ohne Haut⁴
- 20g frische Petersilie
- 2 Eier³
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Gemüsesalz
- 2 Packungen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Dose Thunfisch⁴
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam^{1,3,7,11}
- 50g Semmelbrösel¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Kochtipp

Vorsicht! Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

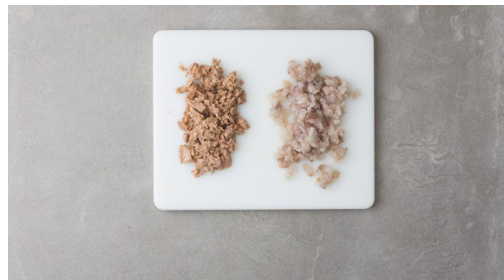
Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 40.2g



1. Kartotten schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, einmal quer und einmal längs halbieren.



4. Fisch schneiden

Inzwischen den **Thunfisch** über einem Sieb abtropfen lassen, dann fein hacken. Den **Seelachs** zuerst in Streifen schneiden, dann ebenfalls fein hacken. **Vorsicht!** Die **Seelachsfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Schneiden mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



2. Mayonnaise mischen

Die **Petersilienblättchen** von den Stängeln zupfen und in dünne Streifen schneiden oder fein hacken. Die **Hälfte der Petersilie** mit der **Mayonnaise** vermengen.



5. Burger formen

Nun den **Thunfisch** mit dem **Seelachs**, den **Eiern** und der **restlichen Petersilie** verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann so viel von den **Semmelbröseln** untermengen, bis eine formbare Masse entsteht. **4 flache Burgerpatties** formen, ggf. in den restlichen Bröseln wenden.



3. Pommes backen

Die **Karottenpommes** mit etwas Salz, Pfeffer, **Gemüsesalz** und 1EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen backen.



6. Burger braten

Die **Patties** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. von jeder Seite braten, dann noch ca. 6-8Min. im Ofen fertig garen. Die **Brötchen** für die letzten ca. 2-3Min. mit in den Ofen geben, dann halbieren und **nach Geschmack** mit der **Petersilienmayonnaise** bestreichen und den **Fischburgern** belegen. Die **Karottenpommes** dazu servieren.