

Fish & Chips! Seelachs-Burger mit grünem Salat dazu Kartoffelecken und Knoblauchdip

Family **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 841 kcal • Tag 2 kochen

30



Seelachs



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Brioche Bun, natur



vorw. festk. Kartoffeln



Panko-Mehl



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Joghurt



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Brüchle Bun, natur 7) 8) 15)	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	60 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Öl*		Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	3517 kJ/841 kcal
Fett	5,86 g	33,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,06 g	6,13 g
Kohlenhydrate	16,10 g	93,15 g
– davon Zucker	2,77 g	16,03 g
Eiweiß	5,26 g	30,45 g
Salz	0,421 g	2,434 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in je vier Spalten schneiden.

Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.

Für später auf dem Blech etwas Platz für den **Fisch** und die **Brötchen** lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für ca. 30 Min. goldbraun backen.



Weiter geht's

Knoblauchzehe für 5 Min. mit auf das Backblech geben, danach aus dem Ofen nehmen, schälen und in eine kleine Schüssel pressen.

Joghurt hinzufügen, vermengen und den **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Fisch panieren

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** mit der „Hello Paprika“ **Gewürzmischung** vermengen.

Fischfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, in die große Schüssel geben und gründlich mit der **Mayonnaise** marinieren.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel zu dem **Fisch** geben und diesen damit rundherum panieren.

Panko-Mehl gut andrücken.



Burger vorbereiten

Burgerbrötchen aufschneiden und im Ofen für die restlichen 2 – 3 Min. aufbacken.

4 [6 | 8] **Salatblätter** zum Belegen des **Burgers** abtrennen, den Rest in feine Streifen schneiden.

Geschnittenen **Salat** auf Tellern anrichten und mit 1 EL [2 EL | 3 EL] **Buttermilch-Zitronen-Dressing** marinieren.

Restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing** auf die Schnittseite der **Burgerbrötchen** verteilen und diese damit bestreichen.

Unterseite mit **Salatblättern** belegen.



Fisch backen

Panierte **Fischfilets** in den letzten 15 Min. mit auf das Backblech zu den **Kartoffeln** geben und mitbacken, bis die **Panade** außen goldbraun und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Backfisch darauf anrichten.

Jeweils einen kleinen Klecks **Knoblauch-Dip** auf den **Backfisch** geben und **Burger** mit dem **Brötchendeckel** abschließen.

Burger mit **Kartoffelecken** und restlichem **Knoblauch-Dip** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

