



## FISCHBURGER

### Zutaten für 4 Burger

- 250 g Seelachsfilet Alternative: 250g Kabeljau (aus nachhaltigem Fischfang)
- 1 Scheibe Weißbrot
- 75 ml Milch
- ½ Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Einige Stängel Dill
- Einige Stängel Schnittlauch
- Jodsalz mit Fluorid
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer
- etwas fein abgeriebene Zitronenschale
- 75 g Saure Sahne
- 1 Ei
- etwas Paniermehl
- 4 Dinkelbrötchen
- 16 Gurkenscheiben (ca. 80 g)
- 1 Tomate in Scheiben
- Etwas Salat



### Für das Mango-Chutney:

- 1 Mango
- 1 rote Zwiebel
- Frischer Ingwer (4 cm)
- Chiliflocken
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Zucker
- Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Kurkuma

### Zubereitung

1. Weißbrot in der Milch einweichen. Karotte und Zwiebel schälen. Die Karotte und eine Hälfte der Zwiebel fein würfeln. Die andere Zwiebelhälfte in dünne Ringe schneiden und Beiseite stellen. Beides in 1 EL Olivenöl anschwitzen, bis die Karotte gar ist. Pfanne vom Herd nehmen und Karotte und Zwiebel gut auskühlen lassen.



2. Für das Chutney:

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden. Eine Hälfte des Fruchtfleischs klein würfeln, die andere Hälfte mit einem Mixer pürieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mangomus, Zwiebelwürfel, Ingwer und Chiliflocken mit dem Saft der Limette, dem Zucker und 2 EL Wasser aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 5 Min. köcheln lassen. Dann die Mangowürfel hinzufügen und weitere 8-10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Kurkuma abschmecken und abkühlen lassen

3. Seelachsfilets grob würfeln und mit dem eingeweichten Weißbrot vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und in den Mixer geben. Außerdem dazugeben: fein gehackten Dill, Schnittlauch in Röllchen, etwas Zitronenabrieb, saure Sahne und Eier. Die Mischung im Mixer fein hacken.

4. Zum Schluss die erkalteten Gemüsewürfel dazugeben und nochmal kurz mixen. Aus der Masse 4 Frikadellen formen, in Paniermehl wenden und in 2 EL Olivenöl ca. 5 Minuten je Seite goldbraun braten.

5. Tomaten, Gurken, Salat und Zwiebelringen auf eine untere Brötchenhälfte stapeln. Frikadelle drauflegen und mit etwas Mango-Chutney beträufeln. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

**Für eine asiatische Alternative:**

Für eine asiatische Note etwas gehackten frischen Koriander und Chili unter die Fischmasse kneten, für eine mediterrane Note getrocknete Tomaten, schwarze Oliven, Thymianblättchen, Rosmarinnadeln und Knoblauch fein hacken. Knoblauch mit der Zwiebel andünsten, mit Kräutern, Oliven und Tomaten unter die fertige Fischmasse heben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	433	kcal
Eiweiß	22,6	g
Fett	14,7	g
davon gesättigte Fettsäuren	4,52	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,83	g
Kohlenhydrate	48,8	g
Ballaststoffe	5,37	g

