

Rezept

Seelachs-Burger mit Tomaten

Ein Rezept von Seelachs-Burger mit Tomaten, am 19.04.2024

Zutaten

300 g Seelachsfilet	4 EL Öl
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	30 g Semmelbrösel
1 kleines Eiweiß	4 Hamburgerbrötchen
4 große Salatblätter	2 kleine Strauchtomaten
8 TL Salatmayonnaise	Mehl zum Wenden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl und dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Semmelbrösel und Eiweiß dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit angefeuchteten Händen 4 flache Burger formen und im Mehl wenden.
2. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Burger darin auf beiden Seiten in 8-10 Min. goldbraun braten.
3. Inzwischen die Brötchen durchschneiden, nach Packungsangabe im Ofen (Mitte) oder Mikrowelle leicht erwärmen. Salatblätter waschen, trockenschütteln und putzen, eventuell grob zerpfücken. Tomaten waschen und quer zum Blütenansatz in Scheiben schneiden.
4. Beide Brötchenhälften mit je 1 TL Mayonnaise bestreichen und die untere Hälfte mit je 1 Salatblatt belegen. Je einen Fischburger darauf setzen und mit Tomatenscheiben belegen. Den Brötchendeckel auflegen.