

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

Family **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 3420 kJ/817 kcal • Tag 2 kochen

30



Seelachs



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Brioche Bun, natur



vorw. festk. Kartoffeln



Panko-Mehl



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salaterz (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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Brüchle Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	60 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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	591 kJ/141 kcal	3420 kJ/817 kcal
Fett	5,55 g	32,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	6,77 g
Kohlenhydrate	15,54 g	89,87 g
– davon Zucker	2,51 g	14,51 g
Eiweiß	6,69 g	38,69 g
Salz	0,476 g	2,754 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.



## 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 **Pankomehl** in die Schüssel zu dem **Fisch** geben und diesen damit rundherum panieren. **Pankomehl** 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.



## 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

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

Unterseite mit **Salatblättern** belegen.

**Backfisch** darauf anrichten.

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

**Burger** mit **Kartoffelecken** und restlichem **Knoblauchdip** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!