



Fischburger mit Chili-Gurken

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Minigurken	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
Essig	100 ml
Wasser	200 ml
Zucker	1 TL
Salz	
Chili, gemahlen	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	150 g
Mayonnaise	2 EL
Süßer Senf	1 TL
Kressebeet	2 St.
Hamburgerbrötchen	4 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenkreppe

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Gurken waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Peperoni längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. In einem Topf 50 ml Essig mit 100 ml Wasser, 1 TL Zucker und Salz erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Peperoni und 1 TL Chilipulver zugeben. In einem Schraubglas Gurken mit warmem Essig übergießen, verschließen und beiseitestellen.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.
3. In einer Schüssel Lachs mit Zwiebel, Petersilie, Zitronenschale, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kurz ruhen lassen.
4. Währenddessen in einer Schüssel Crème fraîche mit 2 EL Mayonnaise, 1 TL süßem Senf und 1 TL Gurkenessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden. Hamburgerbrötchen halbieren.
5. Aus der Lachs-Masse etwa 4 Burgerpatties formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachsfrikadellen im heißen Öl von jeder Seite ca. 6 Min. goldbraun braten. Auf Küchenkreppe abtropfen lassen. Im Bratenfett Burgerbrötchen ca. 2 Min. rösten.
6. Brötchenunterseite jeweils mit etwas Creme bestreichen. Lachsfrikadellen daraufsetzen. Mit gepickelten Chili-Gurken und Kresse belegen. Brötchenoberseite ebenfalls mit etwas Creme bestreichen und auf den Fischburger setzen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Chili-Gurken schmecken noch besser, wenn du sie ein paar Tage in dem Sud lässt. Fülle dazu alles noch heiß in ein Schraubglas. Verschluss halten sich die Gurken einige Wochen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	696 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	41 g