

Fischburger – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Fischfilet ohne Haut nach Wahl (roh): 400 g
- Altbackene Semmel oder Gebäck: 50 g
- Milch: 50 ml
- Cottage Cheese: 100 g
- Ei: 1 Stück
- Jungzwiebel, fein geschnitten: 200 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Gemüsereste: 200 g
- Etwas Rapsöl
- Petersilie, gehackt: 2 EL
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel zum Binden
- Sesam zum Wälzen

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Fischfilets in kleine Stücke schneiden. Gemüse fein raspeln. Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken. Masse eventuell mit Semmelbröseln binden.

Aus der Masse 8 Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Laibchen mit etwas Öl bepinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Sesam sorgt für eine knusprige, nussig aromatische Kruste. Gleichzeitig liefert er extra Mineralstoffe und gesunde Fette für eine nährstoffreiche Mahlzeit.
Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
327 kcal	15 g	3,4 g	17 g	6,5 g	28 g	4,41 g	1,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	N - Sesamsamen