Fischburger mit Süßkartoffelpommes



Mengenangaben für **4 Portionen**

Fischburger

Zutaten:

- Fischfilet ohne Haut (nach Wahl): 200 g
- altbackene Semmel oder Gebäck (Knödelbrot): 24 g
- Milch: 40 ml
- Haferflocken: 20 g
- Cottage Cheese: 50 g
- Eier, Größe M: 1 Stück
- Jungzwiebel, fein geschnitten: 35 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Gemüsereste (z.B. Karotten, Zucchini, Paprika): 100 g
- Petersilie, gehackt: 4 g
- Zitronensaft: 4 g
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel, nach Bedarf: 20 g
- Sesam zum Wälzen: 10 g
- Rapsöl: 8 g
- Burger-Buns (idealerweise mit Vollkornanteil) á ca. 80 g: 4 Stück
- Salatblätter, gewaschen, gut abgetropft: 40 g
- Tomatenscheiben á ca. 20 g: 4 Stück

Zubereitung:

- Fischfilets von Gräten befreien, in kleine Stücke schneiden und grob faschieren.
- Semmel/Gebäck klein schneiden (alternativ Knödelbrot verwenden), mit Milch übergießen und kurz einweichen lassen.
- Das Gemüse fein raspeln. Zucchini bei Bedarf leicht ausdrücken, damit die Masse nicht zu feucht wird.
- Jungzwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in etwas Rapsöl kurz anschwitzen. Anschließend kurz abkühlen lassen.
- Fisch, eingeweichte Semmel (oder Knödelbrot), Haferflocken, Cottage Cheese, Eier, Gemüse, Jungzwiebeln, Knoblauch sowie Petersilie gut vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Die Masse etwa 10 Minuten rasten lassen, damit die Haferflocken Flüssigkeit aufnehmen können. Falls die Masse noch zu weich ist, mit etwas Semmelbröseln binden.
- Aus der Masse gleich große Burger-Laibchen formen. Auf ein Backblech legen, mit etwas Rapsöl bepinseln und mit Sesam bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 25 Minuten backen, bis die Fischburger durchgegart und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden.
- Die Fischburger mit Burger-Buns, Salat, Tomaten und Kürbiskern-Joghurt-Creme belegen und zusammen mit den Süßkartoffelpommes servieren.

Süßkartoffelpommes

Zutaten:

- Süßkartoffeln, roh, geschält: 500 g
- Rapsöl: 12 g
- Paprikapulver: 2 g
- Knoblauchzehe, fein gerieben: 1 Stück
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, fein gehackt: 4 g

Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- Süßkartoffeln gründlich waschen, nach Wunsch schälen und in ca. 1 cm dicke, ungefähr gleich große Streifen schneiden.
- Rapsöl mit Paprikapulver und der fein geriebenen Knoblauchzehe verrühren und die Süßkartoffelstreifen damit vermengen.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech locker verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
- Nach dem Backen mit Salz und frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP

Statt als Burger können alternativ die Fischlaibchen (2 Laibchen pro Portion) auch mit Süßkartoffelpüree und Röstgemüse als Hauptgericht serviert werden.
Mit einem Dip z.B. Kürbiskern-Joghurt-Creme servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
382 kcal	11 g	2 g	49 g	9,9 g	18 g	7,04 g	0,98 g

Allergen(e):

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