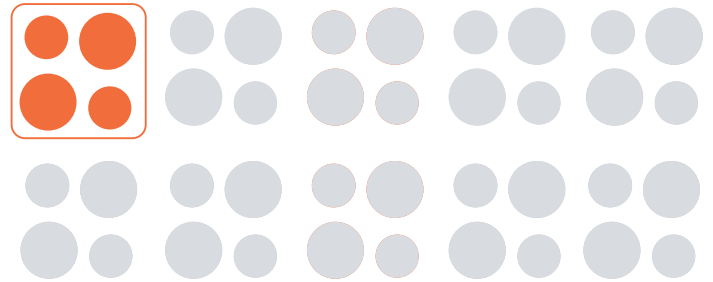
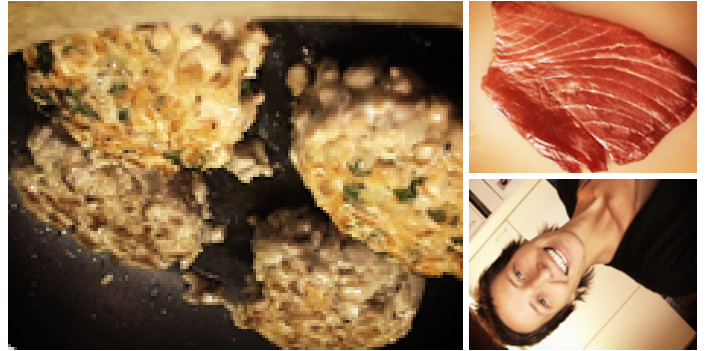


ZUTATEN



Ein "Gellingt-garantiert"-Rezept von Agnès Laube

BEST-OF: TUNA-/LACHS-BURGER MIT GEMÜSESALAT

Zutaten für 4 Personen

Burger:

800 g frischer Thunfisch*

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 TL Dijon-Senf*

Gemüsesalat:

800 g Gemüse (z.B. Karotten und Kohlrabi)

1/2 Zitrone (Saft)

1 Zweig Estragon

*Variante Lachs:

Lachs statt Tuna und Wasabi-Paste statt Senf verwenden –

sonst alles gleich.

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Salat Gemüse rüsten und in Stäbchen/Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser, resp. am besten mit dem Dampfsieb, knackig dämpfen.
2. Burger: Thunfisch fein hacken (am besten mit dem Messer, mit dem Mixer wirds zu breiig). Zwiebel ebenfalls hacken und zum Fisch geben. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Würzen mit 2 TL Senf, Salz und Pfeffer. Dann von Hand vermengen. Die Masse zu Burgern formen (pro 100 g gibts ca. 1 Burger).
3. Gemüse mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Estragon hacken und dazugeben.
4. In einer Bratpfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Burger anbraten, ca. 3 Minuten auf jeder Seite (wers gern durchgebraten hat etwas länger). Burger mit dem Salat servieren.

Dazu passt:

Baguette und eingelegter Ingwer.

waskochen.ch

ZUBEREITUNG