Burger mit Fischstäbchen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
bunter Blattsalat	0.5 St.
Honig	1 EL
Senf	2 EL
Crème fraîche	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Fischstäbchen	12 St.
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Gurke waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salat waschen, Blätter einzeln abtrennen und trocken schütteln.

2. In einer Schüssel 1 EL Honig mit 2 EL Senf und 2 EL Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. Hamburgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in der heißen Pfanne ca. 2 Min. goldbraun rösten.

5. Brötchenunterseite mit etwas Honig-Senf-Sauce bestreichen. Nach Belieben mit Salat, Gurken, Zwiebeln und Fischstäbchen belegen. Mit Brötchenoberseite abschließen und Burger mit Fischstäbchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	469 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g