



Fischburger mit Apfel-Kraut-Salat



 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	400 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Eier	1 St.
Paniermehl	8 EL
Pfeffer, schwarz	
Weißkohl	0.25 St.
Karotten	1 St.
Äpfel, rot	0.5 St.
Zucker	
Rapsöl	5 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.
Mayonnaise	4 EL

Zubereitung

Kabeljaufilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetauten Kabeljau waschen und trocken tupfen. In einem Topf 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kabeljaufilet im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. garen.

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Kabeljau aus dem Wasser nehmen und leicht abkühlen lassen. Anschließend mit einer Gabel zerrupfen.

In einer Schüssel Kabeljau, Ei, 5 EL Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Petersilie in die Schüssel geben, zu einer Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse 10 Min. quellen lassen.

Kohl vierteln, Strunk entfernen, welke Blätter abtrennen und in dünne Streifen schneiden. Karotte waschen und schälen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und zusammen mit Karotte grob raspeln.

In einer Schüssel Kohl, Karotte und Apfel mit Salz und Zucker verkneten. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.

Aus der Masse 4 große Frikadellen formen. 3 EL Paniermehl in einen tiefen Teller geben und Frikadellen darin wenden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen Frikadellen darin ca. 6 Min. von beiden Seiten knusprig braten.

Apfel-Kraut-Salat mit 1 EL Öl vermengen und abschmecken. Hamburgerbrötchen halbieren, nach Belieben leicht tosten und jeweils mit Mayonnaise bestreichen. Mit Krautsalat belegen, Frischfrikadelle daraufsetzen. Fischburger mit Apfel-Kraut-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	661 kcal		
Kohlenhydrate	51 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	28 g	Fette	39 g