



Knuspriger Fischburger

Zutaten

- 160 g Kirschtomaten
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Gewürzgurken
- 4 Blätter Kopfsalat
- 300 g Seelachsfilets
- 1 Ei(er)
- 1 TL MAGGI Würze
- 100 g Cornflakes
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 Brötchen
- 6 EL THOMY Rot-Weiß Ketchup & Mayonnaise
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und trocken tupfen.
2. Seelachs-Filets waschen, trocken tupfen, quer halbieren und von beiden Seiten mit MAGGI Würzmischung 4 kräftig würzen.
3. Ei mit MAGGI Würze verquirlen. Corn-Flakes zerbröseln.
4. Die Fisch-Filets durch die Eimasse ziehen und mit den Corn-Flakes panieren. Panade gut andrücken.
5. In einer Pfanne Pflanzenöl heiß werden lassen. Die Fisch-Filets darin von beiden Seiten ca. 6 Min. goldbraun braten.
6. Brötchen aufschneiden und die Hälften mit THOMY Rot Weiß bestreichen. Auf die unteren Hälften je 1 Salatblatt legen und die Fisch-Filets darauf verteilen. Mit Tomaten, Gurken und Zwiebeln belegen und die oberen Brötchenhälften wieder auflegen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	52 g
Energie	446 kcal
Fett	15 g
Protein	24 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen