



# SCHNELLE THUNFISCHBURGER

dazu einfache Remoulade und Kartoffelspalten

## EASY ALLTAG



Thunfisch



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gurke



Frühlingszwiebel



Kartoffel



Pankomehl



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Eier



Burgerbrötchen

### Mahl Zeit für eine Geschichte!

Ein Burger mit Fisch – wer wohl auf diese Idee gekommen ist? Dazu gibt es einige Theorien. Das Ergebnis schmeckt aber auf jeden Fall einfach fabelhaft! Und wenn wir schon bei Fabeln sind: Erfindet doch einfach gemeinsam am Tisch Geschichten darüber, wer den ersten Fischburger erfunden hat. Ein paar Begriffe könnt ihr dabei zu Hilfe nehmen und in Eure Geschichte einbinden: See, Netz, goldene Speiseglocke, Fest und Fischer.

15 [20|20] Min.

35 [40|40] Min.

Thermomix kocht

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Kinder manche Zutaten mögen, lasse sie doch vorher ein paar Zutaten kosten und entdecken.



## LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



**1 FÜR DIE WEDGES**  
Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (Wedges) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln und nach Geschmack etwas **salzen\*** und **pfeffern\***.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 20-25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



**2 FÜR DIE THUNFISCHPATTYS**  
**Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Thunfisch** durch den Gareinsatz abgießen. **Ei**, die  **Hälfte Pankobrösel**, abgetropften **Thunfisch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermengen. Aus der Masse 2 [3|4] **Pattys** formen und auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben.



**3 FÜR DIE REMOULADE**  
Restliches **Panko**, **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 3** vermengen und auf den **Pattys** verteilen. **Pattys** ca. 15 Minuten im Ofen backen. Mixtopf spülen und trocknen. **Kräuter** in ca 2 cm lange Stücke schneiden in den Mixtopf geben **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**4 BRÖTCHEN BACKEN**  
**Gurke** mit Hilfe eines Schälers in dünne, lange Streifen hobeln. **TIPP:** Dabei nur bis zu den Kernen hobeln, da diese zu weich sind.

**Brioche-Brötchen** aufschneiden und ca. 3 Min. im Ofen mitbacken. **Brötcheninnenseiten** mit ein wenig **Remoulade** bestreichen. Die Unterseiten mit **Gurkenstreifen**, **Fischpatty** und wieder **Gurkenstreifen** belegen. **Brötchenoberseite** aufsetzen.



**5 ANRICHTEN**  
**Burger** auf Teller anrichten, zusammen mit **Kartoffelspalten** und restlicher Remoulade genießen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Thunfisch (in Wasser)	240g	320g
Naturjoghurt 3,5%	100g	150g
Mayonnaise 2) 4)	20ml	40ml
Gurke ES NL BE	1	1
Frühlingszwiebel	1	2
Drilling	600g	800g
Pankomehl 1)	25g	50g
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch	20g	20g
Ei	1	2
Burgerbrötchen	3	4
Olivenöl*	je 1 ½ EL	je 2 EL
Öl*	20g	30g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.  
⊕ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	4171 kJ/997 kcal
Fett	7 g	49 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	11 g	79 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	8 g	57 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, NL: Niederlande, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!