

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 9: Gesunder Lachs-Garnelen-Burger

Zutaten für zwei Personen

- 140 g Lachs (Naturland)
- ca. 100 g / 4 Stück Garnelen (Naturland)
- 2 selbstgemachte Burger Buns, alternativ 2 Roggenbrötchen
- 1 Tomate, quer in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten
- Salat, z. B. Lollo Bianco



Marinade für Lachs & Garnelen

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- kleine gepresste Knoblauchzehe
- 3 Stängel frischen Dill

Dressing

- 100 g saure Sahne
- 1 TL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- ½ TL Senf
- ½ TL Sahnemeerrettich
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- einige Stängel Dill

Zubereitung

Den Lachs und die Garnelen mit der Marinade in einen Behälter bzw. eine verschließbare Plastiktüte geben. Ungefähr 30 Minuten marinieren lassen.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016*17

MEERE
UND OZEANE

In der Zwischenzeit alle Zutaten des Dressings verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch und die Garnelen in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben und bei mittlerer Stufe garen. Nach kurzer Abkühlzeit die Garnelen enthüten und halbieren. So lassen sie sich leichter auf dem Burger platzieren.

Die Burger Buns bzw. Brötchen halbieren und in einem Toaster oder in einer Pfanne erwärmen.

Auf der Unterseite des Buns einen EL Dressing, darauf ein Blatt Salat und ein paar Scheiben Zucchini geben. Den Fisch vorsichtig mit den halbierten Garnelen darauf platzieren. Darauf kommen ein paar Scheiben Tomaten und Zwiebelringe. Den Abschluss des Burgers bildet der Deckel des Buns, der ebenfalls mit einem Löffel des Dressings bestrichen wird.