

Gebackene Fisch-Reis-Burger

Für 2 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Zutaten

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
200 g tiefgekühlte Pangasiusfilets
1/4 Lauch
1 Päckli Uncle Ben' s Express
Champignons (250 g)
1 Ei, 2 1/2 EL Mehl
3/4 TL Salz, wenig Pfeffer
1 EL Bratbutter
75 g verschiedene Blattsalate
1 EL Weissweinessig
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer, nach Bedarf



Pilze ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen, abtropfen, grob hacken. Fisch in ca. 5 mm grosse Würfeli, Lauch in Streifen schneiden. Alles mit Reis, Ei und Mehl mischen, würzen.



Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen. Für die Salatsauce Essig und Öl mit Gewürzen gut verrühren. Aus der Reis-Fisch-Masse mit nassen Händen 6 Burger formen.



Bratbutter in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Burger bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. braten. Burger mit Salat servieren

Energiewert/Person

ca. 2313 kJ/552 kcal