

Fischstäbchen-Burger aus dem Thermomix®



© Fischstäbchen-Burger - Rezepte mit Herz

🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

👤 4 Pers

Dream-Team für die ganze Familie - bei Burgern und Fischstäbchen schlagen die Herzen höher!

1,60€
PRO PORTION

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 12 | Fischstäbchen (360g) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | kleiner Apfel (ca.80g) |
| <input type="checkbox"/> | 3 | Stiele Dill |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Mayonnaise |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | griechischer Joghurt |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Römersalatherz (ca. 150g) |
| <input type="checkbox"/> | 1/4 | Salatgurke |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Hamburger-Brötchen |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Fischstäbchen darauf verteilen, in den heißen Ofen schieben und in ca. 17 Min. goldbraun backen. Dabei nach ca. 10 Min. wenden.
2. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, entkernen und samt Schale in den Mixtopf geben. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen, zum Apfel geben und beides 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Mayonnaise und Joghurt zufügen und 5 Sek./Stufe 4 verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatherz putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Brötchen aufschneiden und in den letzten ca. 3 Min. zu den Fischstäbchen in den Ofen legen.
4. Untere Brötchenhälften jeweils mit Salat, 3 Fischstäbchen und Gurkenscheiben belegen. Jeweils mit etwas Sauce beträufeln, obere Brötchenhälften darauflegen und Burger mit restlicher Sauce servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 305 kcal - 17 g E - 9 g F - 38 g KH