

Gesunder Lachsburger mit Avocado-Salsa & Ofenpommes

Rezept





Zutaten: (für 4 Portionen)

Zubereitung Ofenpommes

- Die Kartoffeln in Stifte schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
- Stifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 30 - 40 Minuten knusprig backen.
- Dazwischen mehrmals wenden.

Zubereitung Avocado-Salsa

- Rote Zwiebel in feine Stücke schneiden.
- Avocado schälen, in Stücke schneiden und Petersilie hacken.
- Die Avocado- und Zwiebelstücke mit Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren.

Zubereitung Burger

- Das Fischfilet ohne Haut in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Ei, Semmelbrösel, Sauerrahm, Senf und Petersilie hinzugeben und alles vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Burgermasse kühl stellen.
- Aus der Fisch-Burgermasse vier gleich große Laibchen formen.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Laibchen goldbraun braten.
- Die Vollkornweckerl halbieren und mit Salatblättern belegen.
- Die Burgerlaibchen obenauf mit Avocado-Salsa garnieren und mit den Ofenpommes servieren.

Für die **Burger**:

- 4 Vollkornweckerl
- 400 g Lachsfilet, Lachsforelle oder Alpensauibling (ohne Haut)
- 1 Ei
- 80 g Semmelbrösel
- 100 g Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 3 EL Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- Salat zum Garnieren der Burger

Für die **Avocado-Salsa**:

- 1 große Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL gehackte Petersilie
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die **Ofenpommes**:

- 6 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer