

# Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln

**Für 4 Personen**

**Für die Fischfrikadellen:**

**Zutaten:**

400 g Hechtfilet	Salz	Pfeffer
1 Msp. Chilipulver	2 Eiweiße	1 Knoblauchzehe
3 EL Schnittlauch	1 TL Senf	8 EL Semmelbrösel
Öl	1 Zweig Rosmarin	1 Limette

**Für das Mango-Relish:**

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Öl	$\frac{1}{2}$ Mango
1 TL Currypulver	1 EL Honig	60 ml heller Balsamico
Salz	Pfeffer	

**Für den Ketchup:**

**Zutaten:**

2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 EL Senf
2 EL Honig	2 EL heller Balsamico	3 EL Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

**Für die Röstzwiebeln:**

**Zutaten:**

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	Öl	2 EL Mehl
-----------------------------	----	-----------

**Zum Anrichten:**

4 Hamburgerbrötchen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Tomaten
grüner Salat	Mango-Relish	Salz
Pfeffer	Röstzwiebeln	Gebratene Fischfrikadellen
Ketchup		

Für die Frikadellen zunächst das Hechtfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Optional kann auch ein Fleischwolf verwendet werden, um besonders feines Hecht-Gehacktes zu erhalten.

Profi-Tipp: Zum Schluss ein halbes Hamburgerbrötchen in den Fleischwolf geben.

Dadurch bekommt man die Fischreste heraus.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und zwei Eiweißen in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch fein hacken oder mithilfe einer Knoblauchpresse pressen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit Senf und Semmelbröseln zur Fischmasse geben. Mit den Händen gut vermengen und zu kleinen flachen Frikadellen formen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Limette in Scheiben schneiden und gemeinsam mit einem Zweig Rosmarin nach zwei Drittel der Garzeit mit in die Pfanne geben.

**Für das Mango-Relish:**

Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln. In etwas Öl kurz anschwitzen.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und zwei Minuten köcheln lassen. Currypulver und Honig hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Ketchup:**

Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. In einem Topf erhitzen. Tomatenmark, Senf und Honig hinzugeben. Gut verrühren und mit dem Essig und Gemüsefond ablöschen.

Mit einem Pürierstab zu einem feinen Ketchup verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Röstzwiebeln:**

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten. Mehl darüber stäuben. So wird die austretende Flüssigkeit gebunden und die Röstzwiebeln werden schön knusprig.

**Zum Anrichten:**

Die Hamburgerbrötchen toasten. Optional kurz mit der Innenseite auf den Grill legen oder im Backofen anrösten.

Die Gurke und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Nun den Burger belegen. Einen Löffel Relish auf der Unterseite des Brötchens verteilen. Mit Salat, Gurke und Tomaten belegen. Salzen und pfeffern. Zuerst die Röstzwiebeln und dann die Frikadelle auf dem Gemüse platzieren.

Die Oberseite des Brötchens mit dem selbstgemachten Ketchup bestreichen und als Deckel auf den Burger legen.

Björn Freitag am 20. September 2020