

Fischburger alla Henssler

Für 2 Personen:

2 Kabeljaufilets à 150 g	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
2 EL Senf	100 g Panko	1 Msp. Fischgewürz
2 Eiweiß	4 EL Bratöl-Butter	1 Gewürzgurke
1 Bund Dill	150 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone

Kabeljaufilet ggf. mittig einschneiden und aufklappen.

Das Fischfilet von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und dünn mit Senf bestreichen.

Panko und Fischgewürz in einem tiefen Teller miteinander vermengen. Eiweiß in eine Schüssel geben.

Kabeljau erst ins Eiklar tauchen und dann in der Würz-Panierung wenden. Das panierte Kabeljaufilet in einer Pfanne mit heißem Bratöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit die Gewürzgurke in feine, kurze Streifen schneiden und den Dill fein hacken. Beides gemeinsam mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Chilisauce, Gewürzsalz, Pfeffermix und Fischgewürz abschmecken. Alles zu einer Sauce verrühren.

Butter zum Kabeljau geben und in der Pfanne zerlassen.

Den Fisch darin schwenken, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Burger Bun öffnen. Die untere Hälfte mit Joghurt-Sauce bestreichen und das Kabeljaufilet darauflegen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 31. August 2023