2A Fish

Kabeljau-Burger mit Knollensellerie-Pommes

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Knollensellerie in dünne Pommes schneiden und auf einem Backblech anrichten. Die Pommes mit 1 EL Olivenöl, etwas Cayennepfeffer, Kreuzkümmelsamen und Meersalz vermengen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Pommes ab und zu wenden.
2. In der Zwischenzeit den Kabeljau trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit Frühlingszwiebel, Knoblauch, Dill, dem Ei und einer Prise Salz vermengen. Mit den Händen zu einem festen Burger kneten und einen Backring oder einen Löffel verwenden um ihn schön rund zu formen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Burger bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten gar braten. Mit etwas Zitronensaft besprenkeln und mit den Knollensellerie-Pommes servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljaufilet
- [ ] 200 g Knollensellerie
- [ ] ½ Ei, aufgeschlagen
- [ ] 1 Stange Frühlingszwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Zitronenspalte
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Cayennepfeffer
- [ ] Gemahlene Kreuzkümmelsamen
- [ ] ½ TL frischer Dill
- [ ] Meersalz

Nährwerte pro Person

Energie	**364 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**33 g**