



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Burger Seeteufel - Toasthamburger



Einkaufsliste:

Seeteufel, frisch, 2 - 3 Scheiben, ca. 2 cm dick

Toastbrot, 2 Scheiben

Wakame-Algen-Salat, 2 EL

Salatblatt, 1

Fleischtomate, 1

Zitrone, 1 Bio

Griech. Joghurt, 10 %, 2 EL

Schnittlauch, ½ Bund

Glattpetersilie, ½ Bund

Dill, ½ Bund

Basilikum, 1 Stängel

Gartenkresse, 1 EL

Lauchzwiebel, 1

Senf, ½ TL

Majoran, ½ TL

Sesamsamen, weiß, 2 TL

Rapsöl

Zucker

Salz




Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Symbole für Burger Seeteufel

	 einfach	
	 warm servieren	
		

Vorbereitung:

- das frische Seeteufelfilet von der Haut befreien,
- je nach Größe senkrecht 2 – 3 Scheiben von ca. 2 cm Dicke abschneiden, salzen und pfeffern,
- in einer beschichteten Pfanne Sesamsamen ohne Fett anrösten,
- Wakame-Algen-Salat grob klein schneiden,
- 1 TL Sesamsamen untermischen,
- Salat waschen und 1 schönes Blatt aussuchen,
- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen,
- 1 – 2 dünne Scheiben von der Fleischtomate abschneiden,
- auf Küchentrepp trocknen,
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden,
- Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden,
- Gartenkresse mit einer Küchenschere abschneiden,
- Glattpetersilie, Basilikum und Dill klein schneiden,
- 1 Stängel Dill aufheben,
- „Joghurtdressing mit Kräutern“ herstellen:
- Joghurt mit Senf, Petersilie und Basilikum mit dem
- Zauberstab pürieren,
- Schnittlauch, Dill, Kresse, Lauchzwiebel und Zitronenzeste unterheben,
- mit Zitronensaft, Majoran, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken,
- zu einer glatten Creme rühren



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- in einer beschichteten Pfanne wenig Rapsöl erhitzen,
- die Seeteufelscheiben bei mittlerer Temperatur sanft anbraten, sodass sie innen noch saftig sind,
- Weißbrotscheiben toasten,
- Burger zusammenbauen:
- auf die untere Toastscheibe das Salatblatt legen,
- darauf das Joghurtdressing verteilen,
- mit den Tomatenscheiben abdecken,
- den Wakame–Algen-Salat darauf legen,
- mit den restlichen Sesamsamen bestreuen,
- die Seeteufelscheiben darauf legen,
- mit etwas Dill belegen und
- mit der zweiten Toastscheibe abdecken,
- ggf. mit Bambusspießen fixieren

Tipps:

- Den Wakame–Algen–Salat (Goma-wakame) bekommt ihr fertig zubereitet im guten Fischhandel.
- Es gibt ihn aber auch in gleicher Qualität als TK – Block.
- Seeteufel eignet sich aufgrund seines festen, grätenfreien Fleisches sehr gut für unsere Zwecke. Da er recht teuer ist, könnt ihr alternativ auch andere Fische verwenden: Steinbeißer, Petersfisch und Kabeljaufilet

Weintipp

- Bei diesem Burger kontrastieren die zarten Röstaromendes Seeteufels mit dem einzigartigen asiatischen Aromades Wakame-Algen-Salats. Hinzu kommt die Frische des Joghurt-Dressings und die gerösteten Sesamsamen. Damit harmoniert sehr gut ein Rosé Côtes de Provence, z.B. vom Château Les Valentines.