

Fisch Rezepte

Fischburger

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Süßwasser, Zander

100 g	Altbackenes Weißbrot		Salz
500 g	Zanderfilets		Cayennepfeffer
1 Bund	Glattblättrige Petersilie		Limonensaft
2	Zweige Estragon; (*)	1	Großer Lauchstängel
1 Essl.	Mayonnaise	2 Essl.	Öl; +/- zum Braten
2	Eigelb		

Das Brot entrinden, dann zuerst in feine Stängelchen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Den Zander ebenfalls zuerst in feine Streifen, dann in kleine Würfelchen schneiden; soll es schneller gehen, die Filets grob cuttern. Die Petersilie und den Estragon sehr fein hacken. Fisch, Kräuter, Mayonnaise, Eigelb und Brotwürfeln zu einer geschmeidigen Masse kneten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limonensaft abschmecken.

Den Lauch rüsten und lange Blätter auslösen (2 pro Portionen). Über Dampf oder in kochendem Wasser etwa zwei Minuten blanchieren. Auf Küchenpapier trocken tupfen.

Aus der Fischmasse Burger formen (2 pro Portionen) und diese je mit einem Lauchblatt umwickeln.

Die Fischburger mit wenig Öl bestreichen und in genügend Abstand von der Glut während acht bis zehn Minuten grillieren; wenn nötig nochmals mit Öl bestreichen. Man kann die Burger auch in einer Bratpfanne auf mittlerem Feuer auf beiden Seiten während insgesamt acht bis zehn Minuten braten.

(*) Das würzige, nach Anis und Waldmeister duftende Kraut verleiht vielen Gerichten eine besondere Note. Estragon sollte als Gewürz jedoch nur mit viel Fingerspitzengefühl verwendet werden, da er andere Zutaten schnell überdeckt. Beim Kochen verliert Estragon etwas von seinem kräftigen Aroma, weil seine ätherischen Öl zwar intensiv, jedoch leichtflüchtig sind. Das Kraut kann getrocknet oder in ganzen Zweigen tiefgekühlt auch direkt verwendet werden.