

# viel für wenig | Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln

---

Rezept von Björn Freitag

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Fisch-Frikadellen:

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

### Für das Mango-Relish:

- ½ Zwiebel
- ½ Mango
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Honig
- 60 ml heller Balsamico
- Etwas Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

### Für den Ketchup:

- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL heller Balsamico
- 3 EL Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer

### **Für die Röstzwiebeln:**

- ½ Gemüsezwiebel
- Öl zum Anbraten
- 2 EL Mehl

### **Zum Anrichten:**

- 4 Hamburgerbrötchen
- ½ Salatgurke
- 2 Tomaten
- Etwas grüner Salat (Sorte nach Belieben)
- Mango-Relish
- Salz
- Pfeffer
- Röstzwiebeln
- Gebratene Fischfrikadellen
- Ketchup

### **Zubereitung:**

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

#### **Tipp:**

Zum Schluss ein halbes Hamburgerbrötchen in den Fleischwolf geben. Dadurch bekommt man die Fischreste heraus.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und 2 Eiweißen in eine Schüssel geben. 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 Fisch-Frikadellen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Limette in Scheiben schneiden und mit 1 Zweig Rosmarin nach 2/3 der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Für Relish die halbe Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl kurz anschwitzen. Mango schälen, entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln, zu den Zwiebeln geben und 2 Minuten köcheln lassen.

Currypulver und Honig hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Ketchup Tomaten halbieren, vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und in einem Topf erhitzen. Tomatenmark, Senf und Honig hinzugeben, gut verrühren und mit Essig und Gemüsefond ablöschen. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Ketchup verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 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. Gurke und 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.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: viel für wenig vom 21.09.2020*

*Episode: Perfekter Fisch-Genuss für alle*