

Fischburger-Patty

Für Laibchen 4 Portionen (je 2 Stück)

Für Burger 8 Portionen (je 1 Stück)

Zutaten:

400 g	Fischfilet ohne Haut nach Wahl (roh)
50 g	altbackene Semmel oder Gebäck
50 ml	Milch
100 g	Cottage Cheese
1 Stück	Ei
200 g	Jungzwiebel fein geschnitten
1 Stück	Knoblauchzehe
200 g	Gemüsereste
etwas	Öl
	Petersilie gehackt
	Salz, Pfeffer
	Semmelbrösel zum Binden
	Sesam zum Wälzen

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.
Fischfilets in kleine Stücke schneiden.
Gemüse fein raspeln. Alle Zutaten gut vermischen und abschmecken. Masse eventuell mit Semmelbröseln binden.
Aus der Masse 8 Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Laibchen mit etwas Öl bepinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Sesam sorgt für eine knusprige, nussig aromatische Kruste. Gleichzeitig liefert er extra Mineralstoffe und gesunde Fette für eine nährstoffreiche Mahlzeit.