

Fischburger mit Federkohl und Joghurtsauce

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2'219 kJ / 530 kcal

Fett: **28 g** Eiweiss: **33 g**

Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Kabeljaufilet
1	Ei
2	Knoblauchzehen
4 TL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
100 g	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
50 ml	Milch
60 g	Federkohl
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1 TL	Sesam
1 Prise	Salz
2	Essiggurken
1 EL	Kapern
3 EL	Naturjoghurt
2 TL	Zitronensaft
1 EL	Pflanzenöl
2	Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **50 ml** Milch - **200 g** Kabeljaufilet - **1** Ei - **1** Knoblauchzehe - **3 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Pflanzenöl
30 g Kikkoman Panko in Milch einweichen, bis es gut durchgezogen ist. Kabeljau, Ei, Knoblauch und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce glatt pürieren. Das eingeweichte Panko dazugeben und gut vermischen. Zwei Patties formen und mit dem restlichen, trockenen Kikkoman Panko panieren. Die Patties in Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 2

60 g Federkohl - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** Sesam - **1 Prise** Salz
Federkohl waschen und trocknen, dann die harten Stiele entfernen. Blätter in eine Schüssel geben, mit Kikkoman Sesamöl beträufeln, Salz und Sesam dazugeben und alles gut durchschwenken. Die Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 160 °C 10 Minuten knusprig backen.

Schritt 3

2 Essiggurken - **2 EL** Kapern - **3 EL** Naturjoghurt - **2 TL** Zitronensaft - **1** Knoblauchzehe - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
Essiggurken fein würfeln und in eine Schüssel geben. Kapern, Joghurt, Zitronensaft, zerdrückten Knoblauch und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce dazugeben. Gut durchrühren.

Schritt 4

2 Burgerbrötchen

Die Burgerbrötchen halbieren und leicht antoasten.

Die untere Hälfte mit 1 EL Sauce bestreichen, das Fischpatty, 1 weiteren EL Sauce und den gebackenen Federkohl darauflegen. Mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.