

Pikanter Fischburger mit Kohl- und Karottensalat

Gesamtzeit **75 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit 60 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1570 kJ / 375 kcal

Fett: **13.7 g** Eiweiss: **24.2 g**
Kohlenhydrate: **38.1 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g grätenfreie Tilapia-Filets
oder andere
Weissfischarten
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Olivenöl
1 Prise Knoblauchgranulat
0.5 TL Kikkoman scharfe
Chilisaucе für Kimchi
2 Burgerbrötchen
1 TL Butter
Ein paar Salatblätter
4 Scheiben Tomaten
50 g Rotkohl
50 g Karotten
3 TL Zitronensaft
1 Prise Salz
Sauce:
40 g griechisches Joghurt
1 TL englischer Senf
1 TL Dijon-Senf

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Schüssel 2 TL Kikkoman Sojasauce und ½ TL Olivenöl und [Kikkoman Kimchi Chili Sauce](#) mischen, Fischstücke dazugeben, mit Knoblauchgranulat bestreuen, mischen. Mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit den Rotkohl hacken, 2 TL Zitronensaft hinzufügen und mit Salz würzen. 30-40 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3

Die Karotte in dünne Streifen schneiden (z.B. mit einem Sparschäler). In eine Schüssel geben, 1 TL Zitronensaft und 1 TL [Kikkoman Sojasauce](#) hinzufügen.

Schritt 4

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fischstücke auf beiden Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.

Schritt 5

Die Brötchen waagrecht halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchen (mit der Schnittfläche nach unten) darin rösten.

Schritt 6

In einer Schüssel die Sauce zubereiten:
Griechisches Joghurt, englischen Senf und Dijon-
Senf mischen.

Schritt 7

Die unteren Brötchenhälften mit der Sauce
bestreichen, die Salatblätter darauf legen, dann
den Fisch, die Tomatenscheiben, den Rotkohl und
die Karotte dazugeben. Die Burger mit den anderen
Brötchenhälften belegen.