

# PULLED-LACHS-BURGER



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN LACHS

- 500 g Lachsfilet, mit Haut
- Salz und Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 7 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 EL Tomatenmark
- 70 g Honig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasoße

### FÜR DIE BURGER

- ½ Bund Dill
- 100 g Schmand
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ¼ Gurke
- 2 Stiele Koriander
- 2 Strauchtomaten
- 4 Burgerbrötchen

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 167 kcal
- 8 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachs waschen und trocken tupfen. Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen.
2. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Blech setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen 10 Minuten garen.
3. Inzwischen für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Chili waschen, putzen, entkernen und fein hacken.
4. 5 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chili darin rundherum anbraten. Tomatenmark in den Topf geben und kurz anrösten. Honig, Gemüsebrühe und Sojasoße zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Zitronenscheiben entfernen. Die Marinade über den Fisch geben. Zurück in den Ofen geben und 10–15 Minuten garen. Der Fisch sollte nach der Garzeit leicht auseinanderfallen.
6. Für die Creme Dill waschen, trocken schütteln, die Ästchen abzupfen und grob hacken. Mit Schmand und Senf verrühren, mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verschlagen. Gurke waschen und putzen, in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
7. Burgerbrötchen halbieren, mit der Schnittstelle nach unten auf dem Grill oder auf einer Grillplatte knusprig grillen, herausnehmen. Die Hälften mit Schmandcreme bestreichen, dann mit Gurken, Koriander und Tomaten belegen. Den Lachs mit einer Gabel in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen. Burger zusammensetzen und servieren.



## REISER RÄT

Für extra knusprige Burger:  
Die Burgerbrötchen von  
beiden Seiten anbraten.

