

# Pikanter Fischburger mit Kraut- 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 Tomate  
**50 g** Rotkohl  
**50 g** Karotten  
**3 TL** Zitronensaft  
**1 Prise** Salz  
**Sauce:**  
**40 g** griechischer Joghurt  
**1 TL** englischer Senf  
**1 TL** Dijon-Senf

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

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

### Schritt 2

In der Zwischenzeit den Rotkohl hacken, 2 Teelöffel 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 Teelöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel [Kikkoman Sojasauce](#) hinzufügen.

### Schritt 4

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fischstücke anbraten (auf beiden Seiten, 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:  
Griechischen 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.