

# Fischburger mit Grünkohl 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)

<b>200 g</b>	Kabeljaufilet
<b>1</b>	Ei
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>4 TL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
<b>100 g</b>	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
<b>50 ml</b>	Milch
<b>60 g</b>	Grünkohl
<b>1 EL</b>	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
<b>1 TL</b>	Sesam
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>2</b>	Essiggurken
<b>1 EL</b>	Kapern
<b>3 EL</b>	Naturjoghurt
<b>2 TL</b>	Zitronensaft
<b>1 EL</b>	Pflanzenöl
<b>2</b>	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 gebaute salzreduzierte Sojasauce - **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** Grünkohl - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 TL** Sesam - **1 Prise** Salz  
Grünkohl 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 gebaute salzreduzierte Sojasauce  
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 im Toaster leicht anrösten. Die untere Hälfte mit 1 EL Sauce bestreichen, die Laibchen, 1 weiteren EL Sauce und den gebackenen Grünkohl darauflegen. Mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.