

# Gebackene Fisch-Reis-Burger

Für 2 Personen

## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

## Zutaten

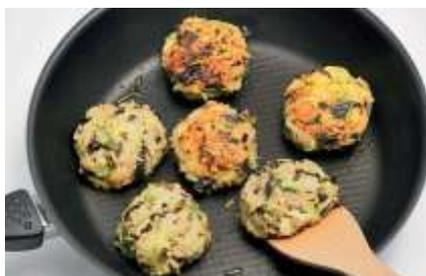
10 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
200 g tiefgekühlte Pangasiusfilets  
1/4 Lauch  
1 Päckli Uncle Ben' s Express  
Champignons (250 g)  
1 Ei, 2 1/2 EL Mehl  
3/4 TL Salz, wenig Pfeffer  
1 EL Bratbutter  
75 g verschiedene Blattsalate  
1 EL Weissweinessig  
2 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer, nach Bedarf



Pilze ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen, abtropfen, grob hacken. Fisch in ca. 5 mm grosse Würfeli, Lauch in Streifen schneiden. Alles mit Reis, Ei und Mehl mischen, würzen.



Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen. Für die Salatsauce Essig und Öl mit Gewürzen gut verrühren. Aus der Reis-Fisch-Masse mit nassen Händen 6 Burger formen.



Bratbutter in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Burger bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. braten. Burger mit Salat servieren

## Energiewert/Person

ca. 2313 kJ/552 kcal