

Informationsbüro Australische Macadamias



Macadamia-Thunfischburger mit Mangosalsa

(ergibt 5 Burger)

Zutaten für die Salsa (ergibt ca. 1 kg):

| | |
|-------|-------------------------|
| 200 g | frische Mango |
| 100 g | Strauchtomaten |
| 100 g | Salatgurke |
| 25 g | rote Zwiebel |
| 25 g | frischer Koriander |
| 30 g | Australische Macadamias |
| 1 | Limonen |
| 30 g | Joghurt |

Zutaten für den Burger:

| | |
|---------|--|
| 1/2 | Knoblauchzehe |
| 1 Stück | frischer Ingwer (haselnussgroß) |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 TL | Sonnenblumenöl |
| 400 g | frischer Thunfisch (alternativ Schwertfisch, Lachs oder Forelle) |
| 30 g | Australische Macadamias |
| 1 | Eier |
| 1/2 | frisches Brötchen |
| 1 EL | frische Korianderblätter |
| | Salz, Pfeffer |



Zutaten für die Glasur:

| | |
|------|---|
| 2 EL | Hoisin Sauce (chin. süß-saure Sauce mit Paprika, in Asiengeschäften erhältlich) |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 TL | Sesamöl |

Zubereitung der Salsa:

Die frische Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Mangofleisch, Strauchtomaten, Salatgurke und Zwiebel würfeln. Koriander fein und Macadamiakerne grob hacken. Alle Zutaten mischen, Saft der Limone und abgetropften Joghurt hinzugeben. Fertige Salsa bis zum Gebrauch kühl stellen.

Zubereitung der Burger und Glasur:

Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel schälen und klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Gemüse darin dünsten, bis es goldbraun ist. Pfanne vom Herd nehmen und Knoblauchmischung abkühlen lassen.

Fisch waschen, in große Stücke zerteilen, kurz trocknen und im Mixgerät zerkleinern. Zerkleinerten Fisch, Eier, grob gehackte Macadamiakerne, eingeweichte Brötchen, Koriander und Knoblauchmischung in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkneten und 5 gleiche Teile zu Burgern formen.

Alle Zutaten für die Glasur vermischen und bereitstellen.

Holzkohlegrill oder Bratpfanne erhitzen. Burger anbraten (bzw. grillen) bis sie rosig und saftig sind, dabei laufend von beiden Seiten mit der Glasur bestreichen.

Jeweils einen Burger zusammen mit der Mangosalsa auf einem italienischen Ciabatta anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Pro Burger: 386 kcal / 1614 kJ; 22,7 g Eiweiß; 23,8 g Fett; 16,2 g KH

Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse