

Burger mit **Thunfisch natur**



2 personnes

15 Min vorbereitung

5 Min cuisson

Les Inhrédients

- 1 Dose à 139 g** Thunfisch in Natursaft la belle-iloise
- 2 Esslöffel** Mayo'algues la belle-iloise
- 1 Teelöffel** Seetang-Zitronen-Senf la belle-iloise
- 2 Esslöffel** Algen-Ketchup la belle-iloise
- 2** Burgerbrötchen oder 2 rustikale Brötchen
- 1** rote Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Ei
- Gehackte Petersilie
- 1** Anwalt
- 4 Blätter** Salat
- 1** Tomate

Les étapes

- 1- In einer Schüssel den abgetropften Thunfisch mit der fein gehackten Zwiebel, dem gehackten Knoblauch, dem Ei und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen
- 2- Aus dieser Masse 2 Steaks formen und 5 Minuten kühl stellen
- 3- Die Steaks in einer heißen Pfanne auf jeder Seite 2 Minuten anbraten
- 4- Die Avocado in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, 1 Löffel Senf hinzufügen und vermengen. Die Tomate in Scheiben schneiden
- 5- Die Brötchen halbieren oder in Scheiben schneiden und leicht tosten
- 6- Die zerdrückte Avocado auf jede Brothälfte streichen, 1 Tomatenscheibe, 1 Salatblatt, 1 Löffel Ketchup, das Thunfischsteak, eine weitere Tomatenscheibe, 1 Löffel Mayo'Algues darauflegen und mit einem Salatblatt abschließen. Die Brothälften wieder zusammenlegen - fertig!