Burger mit **Thunfisch natur**





2 personnen | 15 Min vorbereitung | 5 Min garzeit

Die Zutaten

1 Dose à 139 g Thunfisch in Natursaft la belle-iloise
2 Esslöffel Mayoz'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

Die Schritte

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 toasten
6- Die zerdrückte Avocado auf jede Brothälfte streichen, 1 Tomatenscheibe, 1 Salatblatt, 1 Löffel Ketchup, das Thunfischsteak, eine weitere Tomatenscheibe, 1 Löffel Mayoz'Algues darauflegen und mit einem Salatblatt abschließen. Die Brothälften wieder zusammenlegen – fertig!