



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Cajun Lax Burger

Zutaten für 4 Portionen:

Sauce

2 Maiskolben
60 g Zwiebeln
220 ml Rapsöl
½ TL mildes Currypulver
Meersalz
Zucker
1 Ei (M)

Salsa

1 unbehandelte Limette, Schale und Saft
300 g Melone, z. B. Galia
1 Bund feine Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote

Belag

1 Bund feine Rauke
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL gelbe Senfkörner
½ TL getrockneter Oregano
½ TL Chilipulver
½ TL Meersalz
½ TL Paprikapulver, edelsüß
4 Lachsfilets, ohne Haut

1 Eiklar

Zusätzlich

4 Burgerbrötchen, gekauft oder selbstgemacht



Und so geht's:

Sauce: Maiskörner von den Kolben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in 20 ml Rapsöl anschwitzen. Die Maiskörner sowie Curry hinzufügen und mit anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze einige Minuten weich schmoren, dann abkühlen lassen. Das Ei mit etwas Salz sowie 180 ml Rapsöl in einen hohen, schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, dann einschalten, den Pürierstab langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Anschließend der Hälfte der Mais-Mischung pürieren, zusammen mit den Maiskörnern unter die Majonäse ziehen, mit Salz abschmecken.

Salsa: Limette heiß abwaschen, trocknen. Die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Melone von Schale sowie Kernen befreien und sehr fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

ebenfalls sehr fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und mit Limettensaft, Zucker sowie Salz abschmecken.

Belag: Die Rauke putzen, waschen und trocken schleudern.

Für das Cajungewürz Pfeffer, Kreuzkümmel sowie Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann abkühlen lassen, zusammen mit den anderen Gewürzen sowie Salz in einem Mörser zerstoßen.

Lachsfilets kalt abbrausen und trocknen, mit Eiklar bestreichen und mit dem Gewürz bestreuen. In einer Pfanne in 20 ml Rapsöl je nach gewünschtem Gargrad jeweils 1 bis 2 Min. auf beiden Seiten braten.

Die Burgerbrötchen quer halbieren und auf der Schnittfläche rösten und dann mit dem Lachs, der Rauke, der Melonensalsa sowie der Maismajonäse zu Burgern zusammensetzen.

TIPP: Wer lieber die gängige Burgerform bevorzugt, benutzt gewolfte oder fein gewürfelte Lachsfilet und bereitet daraus „Lachsfrikadellen“ zu.

Copyright: UFOP