

# Do-It-Yourself pulled Lachs Burger

**\*Vitamin B12-reich \*eisenhaltig**

## Zutaten für 2 Burger:

- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 100 g Rucolasalat
- 100 g Fetakäse
- 50 g Kresse
- 5 Radieschen
- 2 Vollkornbrötchen
- ½ Zwiebel
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

## Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 8 EL Joghurt (1,5%)
- 1 EL Dijon Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer

Lachs enthält neben Vitamin B12 auch das Vitamin B5 (Pantothensäure). Es ist wichtig für den Aufbau von Knorpelgewebe.

## Zubereitung:

1. Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Rucolasalat und Kresse waschen.
2. Für den Dip Joghurt und Senf in einer Schüssel verrühren. Danach die klein geschnittene oder gepresste Knoblauchzehe sowie den Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen, den Lachs mit den Fingern zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Die Brötchen aufschneiden, Salat auf die untere Brötchenhälfte geben, die Lachsstückchen darauflegen und mit zerbröseltem Feta, Radieschen und Kresse garnieren.

Den Dip darübergeben et voilà: Fertig ist ein leckerer Burger.

## Tipp:

Grüner Spargel lässt sich gut mit Lachs kombinieren. Es schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch reich an Vitamin C, das die Aufnahme von B-Vitaminen erleichtert.

## Spiegelei als zusätzliches Topping?! Na klar!

Damit wird der Tagesbedarf an Vitamin B12 zu 35% gedeckt, dazu ist es noch eisenhaltig.

