



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Hähnchenburger

Zutaten (für 2 Personen)

200 g Hähnchenbrustfilet (küchenfertig, ohne Haut)
½ Knoblauchzehe
1 kleiner TL mittelscharfer Senf
1 kleines Bio-Ei
1 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie oder Thymian)
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
4 Blätter Friséesalat
½ Tomate
2 Vollkornbrötchen
2 EL Tomatenmark
½ Avocado
etwas Zitronensaft
2 EL Sprossen (z. B. Zwiebelsprossen)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Dann sehr fein hacken oder grob zerteilen und durch einen Fleischwolf drehen.
2. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Hackfleisch, Senf, Ei, den Kräutern und den Semmelbröseln vermengen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aus der Masse zwei Burger-Patties formen und in einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Vollkornbrötchen quer halbieren und die Unterseite mit etwas Tomatenmark bestreichen. Die beiden Hähnchen-Patties darauf geben. Die Avocado in dünne Scheiben schneiden, mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und auf die Patties geben. Das Brötchen weiter mit Tomate, Salatblatt und Sprossen belegen und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Brötchendeckel daraufsetzen.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.