

Freitag, 21. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Tarik Rose
Portobello-Burger mit gezupftem Huhn
und Zuckerschoten-Salat

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche

Zutaten:

Für das gezupfte Huhn:

1	Bio-Zitrone
2 EL	Tandoori-Pulver
1 EL	Honig
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Bio-Hähnchenkeulen
2 EL	Sesamkörner
2 Stängel	frischer Koriander

Für den Pilz-Burger:

8	Portobello-Pilze
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Salat:

250 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
3 Stiele	Minze
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
150 g	körniger Frischkäse
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Ahornsirup



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Hälfte vom Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.
5. Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig. Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten.

6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen
8. Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.
9. Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.
10. Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
11. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.
12. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.
13. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.
16. Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.
17. Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.
18. Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.
19. Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz-Burger fertig.

Pro Portion: 795 kcal / 3320 kJ
13 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 62 g Fett