

Scharfe Hähnchen-Burger

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Burger

60 g fettarmer griechischer Joghurt
 1 Teelöffel Weißweinessig
 1/2 Teelöffel Zucker
 1/2 rote Zwiebel
 1 reife Avocado
 110 g Salatgurke
 25 g Portobello-Pilze
 60 g Edamame, geschält
 2 Knoblauchzehen
 170 Hähnchenbrustfilet
 2 Esslöffel Sojasauce
 1/4 Teelöffel Cayenne Pfeffer
 1 Esslöffel Olivenöl
 4 Vollkornbrötchen
 Salatblätter (nach Belieben)

Leckere Burger müssen nicht immer fettig und schwer sein. Mit scharfem Cayenne Pfeffer und würziger Sojasauce heizen dir diese Hähnchenburger richtig ein - ohne dabei die Kalorientabelle zu sprengen. Die leichte Sauce aus Joghurt, Avocado und Gurke sorgt für den erfrischenden Ausgleich. Adieu Fast Food Ketten - jetzt wird selber hochgestapelt! [Weitere leckere Ideen mit](#)

Hähnchen findest du übrigens hier.

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Joghurt, Essig und Zucker miteinander verrühren. 1/4 Zwiebel fein hacken. Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden. Avocado in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und alles ebenfalls unter die Joghurt-Sauce rühren.

- 2 -

Portobello-Pilze, Edamame, Knoblauch und die restliche Zwiebel in einem Food-Processor sehr fein zerkleinern. Das Hähnchenbrustfilet in grobe Stücke schneiden und mit der Sojasauce und dem Cayenne Pfeffer zu dem Genüsemix in den Food-Processor geben. Solange zerkleinern, bis sich alle Zutaten zu einer Masse verbunden haben.

- 3 -

Masse zu 4 gleichgroßen Patties (Frikadellen) formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten, bis sie schön braun sind. Dann für 12 - 14 Minuten in den Ofen geben.

- 4 -

Brötchen jeweils in 2 Hälften schneiden. Auf den unteren Hälften den Salat drapieren. Patties auf dem Salat platzieren und großzügig mit Joghurt-Avocado-Sauce bedecken. Die Brötchendeckel obendrauf setzen und servieren.