

BIKINI-BURGER

Die leckerste Alternative zu herkömmlichen Burgern, die so leicht ist, dass sich einfach jeder im Bikini oder in der Badehose wohlfühlen kann.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für die Brötchen Magerquark, Wachteleier, Teffmehl, Backpulver und Salz mit 50 ml warmem Wasser in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Teig zu sechs gleich großen Brötchen formen und auf eines der vorbereiteten Backbleche setzen. Im Ofen 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. Inzwischen für die Pommes die Süßkartoffeln in 1 cm dicke, lange Stifte schneiden und in einen großen Gefrierbeutel geben. Kokosöl, Polenta und Salz zugeben, den Beutel verschließen und gut schütteln, bis die Kartoffelstifte mit der Mischung überzogen sind. Die Pommes gleichmäßig auf dem zweiten Backblech verteilen, gegen Ende der Brötchenbackzeit mit in den Ofen geben und 30–40 Minuten backen. Inzwischen für die Füllung die halbe Menge Basilikumpesto wie auf Seite 160 beschrieben zubereiten und beiseitestellen. Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikahälfte entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Für den Dip Magerquark, Leinöl, Paprikapulver und Salz verrühren und in eine Servierschale füllen. Kurz vor Ende der Pommesbackzeit die Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit dem Pesto bestreichen. Je ein Salatblatt auf die unteren Hälften legen und die Hähnchenscheiben darauf anrichten. Dann mit Gurkenscheiben und Paprikastreifen belegen und die oberen Brötchenhälften aufsetzen. Die Süßkartoffelpommes aus dem Ofen nehmen und mit den Burgern und dem Dip servieren. Tipp: Die Schale der Süßkartoffeln nur mitessen, wenn die Süßkartoffeln im Bioladen gekauft wurden, sonst die Kartoffeln geschält verwenden.

Zubereitung 60-65 Minuten für 6 Personen

Pro Portion: 498 kcal (26 g EW • 10 g F • 70 g KH)

Für die Brötchen

200 g laktosefreier Magerquark
2 Wachteleier
250 g braunes Teffmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Für die Pommes

3 Süßkartoffeln (à 350–400 g; ungeschält, falls Bioware)
2 EL Kokosöl, geschmolzen
4 EL Polenta (Maisgrieß) 1/2 TL Salz

Für die Füllung

1/2 Rezeptmenge Basilikumpesto (siehe Seite 160) ***
1 Hähnchenbrust
1 TL Kokosöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
6 Salatblätter
1 kleine Salatgurke

1/2 rote Paprikaschote

Für den Dip

150 g laktosefreier Magerquark

1 TL Leinöl

1/2–1 TL mildes Paprikapulver

1 Prise Salz

***** Für das Basilikumpesto**

75 g frisches Basilikum, Blätter abgezupft

6–8 Macadamianüsse

2 EL Olivenöl Salz

Basilikum, Macadamianüsse, Olivenöl und etwas Salz mit 50 ml Wasser in den Personal Blender geben und glatt mixen.

Rezept: Becker Joest Volk Verlag