

apoday® Rezepte

Hähnchen-Burger mit Salat

1/2 Scheibe Vollkorn-Toastbrot
 30 ml Wasser
 1 EL Sojamehl
 125 g Hähnchenbrustfilet
 1/2 Knoblauchzehe
 1 EL gehackte Petersilie
 Paprikapulver
 Pfeffer
 Muskat
 Salz
 1 EL Rapsöl
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Portion Kopfsalat
 1 Handvoll Rauke
 1 Tomate
 1 EL Zitronensaft
 1 TL Rapsöl

Das Toastbrot in etwas Wasser einweichen, anschließend auspressen. Das Sojamehl mit dem Wasser verrühren und einige Minuten quellen lassen. Das Geflügelfleisch durch einen Fleischwolf drehen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Fleisch mit dem eingeweichten Toastbrot, der Sojamasse, dem Knoblauch und der Petersilie vermengen. Mit Paprika, Pfeffer, etwas Muskat und Salz pikant abschmecken. Aus der Masse 5 kleine Burger formen und diese in heißem Rapsöl rundherum schön braun anbraten. Für den Salat die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kopfsalat und Rauke abbrausen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomate achteln. Zitronensaft mit Rapsöl verrühren, pfeffern und salzen. Den Salat mischen, das Dressing darüber träufeln und den Salat zu den Hähnchen-Burgern servieren.

361 kcal (1511 kJ), 36,7 g Eiweiß, 17,7 g Fett, 12,2 g Kohlenhydrate