

Exotischer Burger



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 535 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 2 Personen

2	Hamburgerbrötchen
2	Hähnchenbrustfilets
80 g	blanchierte Sojasprossen
2 TL	Rapsöl
200 g	Ananas
1 TL	Kresse
80 g	gewaschener Rucola

Für die

Currysoße:

1 TL	Currypulver
60 g	Joghurt (1,5 % Fett)
40 g	saure Sahne (10 % Fett)
180 g	reife Mango
1 Prise	Jodsalz

Zubereitung

- Vorarbeit: Für die Currysoße die Mango schälen und entkernen. Mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Abschmecken.
- Die Hamburger-Brötchenscheiben von der hellen Seite und ohne Fett kurz in der Pfanne goldbraun anrösten. Das verhindert das Durchweichen.
- Die Hähnchenbrustfilets in einer Grillpfanne, die mit 1 TL Rapsöl ausgestrichen wurde, angrillen und im Ofen für ca. 15 Minuten bei 80 Grad durchgaren. Warm halten.
- Während die Hähnchenbrustfilets garen, die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Den Mittelstrunk entfernen.
- In einer Pfanne, die mit 1 TL Rapsöl ausgestrichen wurde, die Ananasscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Hamburgerhälften mit der Currysoße bestreichen. Auf die Unterseite den Rucola legen, dann das Hähnchenbrustfilet, die Ananasscheibe, danach die Sprossen und die Kresse. Das Oberteil der Hamburgerbrötchen obenauf legen.