



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger Burger mal ganz anders!

ZUTATEN:

Burgerbrötchen:

4 große Vollkornbrötchen
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
4 Blätter Radicchio
4 Blätter Kopfsalat
½ rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

Mayonnaise:

1 kleine Zitrone
1 Ei (Größe M)
1 EL mittelscharfer Senf
Meersalz
180 ml Sonnenblumenöl

Mango Salsa:

1 Mango, in feine Würfel geschnitten
50 ml Mangomark
¼ TL Currypulver
1 EL Balsamicoessig
1 EL fein geschnittenes Basilikum
½ Knoblauchzehe, in feine Würfel geschnitten
1 Stange Frühlingslauch, in feine dünne Röllchen geschnitten

Hähnchenbrust:

4 kleine Hähnchenbrüste
Salz, Pfeffer, Thymian
1 angedrückte Knoblauchzehe
1 Stück Butter
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Mayonnaise:

Die Zitrone auspressen. Das Ei mit einem EL Zitronensaft, dem Senf, etwas Salz sowie dem Öl in einen hohen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, dann anschalten, langsam den Pürierstab nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Mayonnaise mixen. Anschließend mit weiterem Zitronensaft und Salz abschmecken.

Mango Salsa:

Alle Zutaten behutsam miteinander vermengen.

Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrüste von Fett und Sehnen befreien, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Hähnchenbrüste in etwas Öl ringsherum (nicht zu heiß) anbraten. Kurz vor dem Herausnehmen aus der Pfanne ein Stück Butter und die angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Hähnchenbrust damit begießen, herausnehmen und bei 180°C ca. 8 Minuten fertig garen.

Anrichten:

Die gegarte Hähnchenbrust dünn aufschneiden und mit den anderen Zutaten auf das Brötchen legen.