

Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat

Für 4 Personen

Für das gezupfte Huhn:

1 Bio-Zitrone	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Bio-Hähnchenkeulen	2 EL Sesamkörner	2 Stängel frischer Koriander

Für den Pilz-Burger:

8 Portobello-Pilze	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

Für den Salat:

250 g Zuckerschoten	Salz	3 Stiele Minze
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
150 g körniger Frischkäse	4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Ahornsirup		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, den halben Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig, Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.

Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig.

Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten. 6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.

Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.

Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Zitrone entsaften.

Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.

Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.

Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz Burger fertig.

Tarik Rose am 21. Mai 2021