Rezept

Fitness-Burger

Ein Rezept von Fitness-Burger, am 28.04.2024

Zutaten

400 g	Putenbrust
1	Bio-Zitrone
2 gehäufte EL	Speisestärke
	Pfeffer
1 Handvoll	Feldsalat
1 EL	Rapsöl
4 Stangen	Staudensellerie
5 EL	Quark (20 % Fett)
	Salz
4 EL	gehackte gemischte Kräuter (frisch oder TK)
4	Vollkornbrötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Putenbrust fein würfeln. Sellerie waschen, putzen und sehr fein hacken. Zitrone heiß abspülen, halbieren, Schale abreiben und Saft auspressen. Hälfte der Putenbrustwürfel mit 1 EL Quark pürieren. Dann mit restlichen Putenbrustwürfeln, den Selleriewürfeln, Speisestärke, Zitronensaft und der Hälfte der Schale in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut ver- kneten. Aus der Masse vier gleich große 2 cm hohe Pattys formen. Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2. Restlichen Quark, übrige Zitronenschale und Kräuter in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Feldsalat waschen, abtropfen lassen und putzen.

3. Vollkornbrötchen halbieren und in einer heißen Pfanne rösten, beiseitestellen. Dann das Öl in der Pfanne erhitzen, in die Mitte der Pattys eine Mulde drücken und die Pattys bei mittlerer Hitze pro Seite 6 Min. braten. Einmal wenden.

4. Brötchenhälften mit Kräuterquark bestreichen. Auf die untere Hälfte Feldsalat geben. Patty darauflegen und mit dem Brötchendeckel schließen.