

Rezept

Mini-Burger mit Pulled Gans

Ein Rezept von Mini-Burger mit Pulled Gans, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Mini-Burger Buns

150 ml Milch	10 g frische Hefe (alternativ 5 g Trockenhefe)
1 Eigelb (S)	3/4 TL Salz
3/4 EL Zucker	20 ml Sonnenblumenöl
225 g Weizenmehl Typ 405	1/4 TL Puderzucker
1-2 EL weiße und schwarze Sesamsaat	

Für den Rotkohl-Slaw

200 g Rotkohl	1/2 Möhre
Salz	1/2 TL Zucker
1 EL Weißweinessig	1 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL Senf	1/4 TL Honig

Für das Fleisch

500 g gegartes Gänsefleisch	1 TL Sonnenblumenöl
3 EL BBQ-Sauce	

Außerdem

1 EL BBQ-Sauce	12 Blätter Baby-Spinat
-----------------------	-------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 7 g F, 11 g EW, 17 g KH

Zubereitung

Burger Buns

1. 120 ml Milch in eine Rührschüssel geben.

2. Hefe, Eigelb, Salz, Zucker und Öl hinzufügen und verrühren.

3. Das Mehl dazugeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen abdecken und ca. 15 Minuten gehen lassen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleichgroße Stücke teilen, leicht flach drücken und zu Kugeln formen. Diese in die Backform setzen und flach drücken.

5. 30 ml Milch mit Puderzucker glatt rühren und die Buns damit bestreichen. Anschließend noch einmal abgedeckt für eine Stunde gehen lassen.

6. Kurz vor Ablauf der Ruhezeit den Backofen auf 18°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

7. Burger Buns noch einmal mit dem Puderzucker-Milch-Gemisch bestreichen und mit weißem und schwarzen Sesam bestreuen.

8. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen, Buns dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Rotkohl-Slaw

9. Den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls in feine Streifen (Julienne) schneiden.

10. Rotkohl- und Möhrenstreifen mit einer guten Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten.

11. Essig, Öl, Senf, Honig und einer guten Prise Salz dazugeben und nochmal alles vermengen. Anschließend eine halbe Stunde ziehen lassen.

Pulled Gans

12. 1 TL Öl in einem Bräter oder großen Topf erhitzen und das Gänsefleisch darin von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit zwei Gabeln in Streifen auseinander ziehen.

13. Die BBQ-Sauce in den Topf geben und mit dem Fleisch vermengen. Alles noch ein paar Minuten lang miteinander erwärmen.

Burger zusammenbauen

14. Burger Buns aufschneiden, mit etwas BBQ-Sauce bestreichen und mit Pulled Gans, Rotkohl-Slaw und einem Blatt Spinat belegen.