Poulet-Burger mit Estragon und Spargel

Gesamtzeit: 5 h 15 min

Aktivzeit: 1 h 20 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

Zutaten

1 kg	Hackfleisch vom Schweizer Poulet (z.B von den Schenkeln, fein durchgelassen)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf
1	Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
3 Zweige	Estragon
600 g	Rüebli
	Salz
3 EL	Olivenöl
40 g	geröstete Erdnüsse
2 EL	Kresse
1 kg	Kartoffeln, fest kochend
6 EL	Mayonnaise
500 g	grüner Spargel
	Fleur de Sel
	Erdnussöl zum Frittieren
	Salatblätter nach Belieben

Vollkorn-Buns:

0.5 Würfel	Frischhefe, zerbröckelt
4 EL	lauwarme Milch
20 g	Zucker
300 g	Vollkornmehl
0.5 TL	Salz
1.8 dl	lauwarmes Wasser

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

2 EL	Olivenöl
30 g	Kernen-Mix
	Mehl zum Bemehlen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

995	kcal
47 g	Eiweiss
67 g	Kohlenhydrate
57 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Perfekt in Form?

Zum Formen der Patties ist ein Ausstechring oder ein Trinkglas in passender Grösse hilfreich.

Zubereitung

Zubereitung Buns

1. Hefe mit lauwarmer Milch und Zucker glattrühren.
2. Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde formen.
3. Hefemischung in die Mulde geben und mit einer Gabel etwas Mehl in die Mischung rühren. Abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Wasser und Olivenöl zum Mehl geben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zu einer Kugel formen.
5. Schüssel mit heissem Wasser ausspülen, den Teig hineingeben und leicht bemehlen. Mit einem Küchentuch bedeckt ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

6 Teig aus der Schüssel nehmen, auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Den Teig mit einem Spachtel oder mit einem Messer in sechs gleich grosse Portionen teilen und diese zu gleichmässigen Kugeln formen.

7 Die Teigkugeln mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben und vorsichtig mit einem Küchentuch bedecken. Nochmals ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Inzwischen den Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Nach dem Aufgehen die Teigkugeln mit etwas Wasser bestreichen und mit dem Kernen-Mix bestreuen, etwas andrücken.

8 Die Buns im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten auf der untersten Schiene backen, herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

9 Vollkorn-Buns halbieren, Schnittflächen kurz über indirekter Hitze knusprig grillieren. Nach Belieben mit Salatblättern, dem Poulet-Patty, Zitronenmayonnaise, grilliertem Spargel, Rüeblisalat belegen. Mit restlichem Rüeblisalat und Pommes Allumettes servieren.

Zubereitung Burger

1 Hackfleisch in eine Schüssel geben. Pfeffer, Senf, Zitronenschale, fein gehackten Estragon zugeben. Mit Gabel locker vermengen, nicht kneten. Mindestens 30 Minuten abgedeckt kalt stellen.

2 Rüebli schälen, in feine Streifen hobeln, mit drei Vierteln vom Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterrühren, mit den Rüeblistreifen mischen. Erdnüsse grob hacken, dazugeben. Kresse darüberstreuen. Beiseite stellen. Für die Pommes Allumettes Kartoffeln schälen, zu feinen Stiften in Streichholzgrösse schneiden, in kaltes Wasser geben.

3 Mayonnaise kräftig mit Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen. Spargel waschen, rüsten, längs in dünne Scheiben schneiden.

4 Fleisch in sechs gleich grosse Portionen teilen, lockere Bällchen formen und zu runden Patties von 1–2 cm Höhe und 10 cm Durchmesser flach drücken. Eventuell leicht kneten. Auf dem vorbereiteten Grill bei direkter Hitze ca. 8–10 Minuten saftig grillieren. Dabei einmal wenden. Bei indirekter Hitze kurz ziehen lassen und mit Fleur de Sel würzen.

5 Spargel in der Zwischenzeit 5–6 Minuten grillieren. Dabei einmal wenden. Kartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, auf Küchenpapier abtrocknen, portionsweise in heissem Öl bei 180 °C in Fritteuse oder in hohem Topf 4–5 Minuten knusprig frittieren. Abtropfen lassen, sofort salzen.

6 Vollkorn-Buns halbieren, Schnittflächen kurz über indirekter Hitze knusprig grillieren. Nach Belieben mit Salatblättern, dem Poulet-Patty, Zitronenmayonnaise, grilliertem Spargel, Rüeblisalat belegen. Mit restlichem Rüeblisalat und Pommes Allumettes servieren.