

Poulet-Burger

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. Grillieren: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 12 Stück

- 500 g **Pouletbrüstli**, fein gehackt (siehe rechts unten)
- 50 g **Brot**, ohne Rinde, in Milch eingeweicht, ausgedrückt
- 1 kleines **frisches Ei**, verklopft
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- Basilikum, Oregano** und **Rosmarin**, fein gehackt (4 Esslöffel)
- 1–2 kleine **rote Chilis**, entkernt, fein gehackt
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel **Salz**

alles gut mischen, in 12 Portionen teilen.
Mit nassen Händen zu Burgern formen

Grillieren

Holzkohlengrill: beidseitig je ca. 5 Min. über starker Glut, 1–2-mal wenden.

Gas-/Elektrogrill: beidseitig je 5 Min. auf höchster Stufe, 1–2-mal wenden.

Pro Person: 3 g Fett, 33 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 821 kJ (196 kcal)



Poulet- und Trutenfleisch hacken: Pouletbrüstli oder Trutenschnitzel längs in Streifen, dann quer in Würfel schneiden. Mit einem scharfen Messer durch Hin-und-her-Wiegen der Klinge hacken.