

Pouletburger im Pittabrot

Zutaten

Zubereiten: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

Sauce:

400 g Tomaten, geschält, entkernt,
gewürfelt

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Tomatenpüree

Salz, Pfeffer

Fleisch:

600 g Pouletbrüstchen, evtl. vom Metzger
gehackt

1 grosse Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Kapern, gehackt

1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale und

1-2 EL Saft

2 EL Butter, flüssig, ausgekühlt

1 Ei, verquirlt

3 EL Paniermehl

2 EL Petersilie, gehackt

1 ¼ TL Salz

Pfeffer

Paniermehl zum Wenden

Bratbutter oder Bratcrème

4-8 Pittabrote

200 g Weisskabis, fein gehobelt, oder 150 g

Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten



Zubereitung

1. Sauce: Die Hälfte der Tomaten mit Knoblauch und Tomatenpüree pürieren. Restliche Tomaten daruntermischen, würzen.
2. Fleisch: Pouletbrüstchen, falls nicht vom Metzger gehackt, von Hand oder im Cutter fein hacken. Restliche Zutaten bis und mit Petersilie dazumischen, würzen, zu einer gleichmässigen Masse kneten. Auf wenig Paniermehl 8 Burger formen. Portionenweise in heisser Bratbutter beidseitig je 3 ½-4 Minuten braten, warm stellen.
3. Pittabrote nach Anleitung erwärmen. Mit je 1-2 Burger, Weisskabis oder Eisbergsalat und Tomatensauce füllen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 449 Kalorien, 45g Eiweiss, 43g Kohlenhydrate, 10g Fett.