

Mini-Blaubeer-Hamburger mit Maispoularde



Zutaten für 8 Mini-Hamburger:

Für die Brötchen:

250 g Mehl, Typ 405
 insgesamt 120 ml Milch
 25 g Milchpulver
 15 g Zucker
 21 g frische Hefe
 50 g geschmolzene Butter
 1 Ei (S)
 1 TL Salz
 60 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
 1 Eigelb (S)

Für den Belag:

50 g Haselnusskerne, zerkleinert
 1 TL Olivenöl
 1 ½ TL Honig

Piment D'Espelette

Salz

1 reife Avocado, vorzugsweise Sorte „Hass“

2 TL Limettensaft

20 g Mizuna, ersatzweise Rucola

4 EL Mango-Chutney

Für die Patties:

600 g Maispoulardenbrust, ohne Haut und Sehnen

1 TL Zitronenschale

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hinein drücken. 110 ml Milch mit Milchpulver, Zucker sowie Hefe verrühren, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl verrühren. Zugedeckt 10 Minuten stehen lassen.
2. Anschließend Ei mit Butter sowie Salz verrühren und zum Vorteig geben. Alles mindestens 8-10 Minuten zu einem weichen homogenen Teig verkneten (z.B. mit Hilfe einer Küchenmaschine), abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Gefrorene Blaubeeren unter den Teig kneten, diesen in 8 Portionen teilen. Die Brötchen zuerst rund formen und anschließend mit einem Nudelholz flach rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und weitere 45 Minuten gehen lassen.
4. Den Ofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eigelb mit der restlichen Milch verquirlen und auf die Teiglinge streichen. Diese ca. 16 Minuten auf der unteren Schiene im Ofen backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Inzwischen Haselnüsse mit Olivenöl und Honig in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, herausnehmen und mit Piment D'Espelette sowie Salz abschmecken.
6. Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Salzen und mit Limettensaft beträufeln. Den Blattsalat waschen und trocken schleudern.
7. Für die Patties das Fleisch fein würfeln und mit Zitronenschale sowie Salz abschmecken, dann zu Patties pressen (z.B. in einem Ring in der Größe der Brötchen). In einer Pfanne mit Olivenöl jeweils 2 Minuten von beiden Seiten braten.
8. Blaubeer-Brötchen mit den Patties, Mango-Chutney, Avocado, Haselnuss-Crunch und Blattsalat zu Burgern bauen.

Tipp: Nach Wunsch kann man die Schnittflächen der Brötchen auch mit flüssiger Butter oder Olivenöl bestreichen und im Ofen bei Oberhitze leicht bräunen – die Saucen weichen dann nicht so schnell in das Brötchen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten, plus 85 Minuten Zeit zum Gehenlassen

Backzeit im Ofen: 16 Minuten

Nährwerte pro Burger:

Energie: 380 kcal / 1590 kJ

Eiweiß: 23 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 35 g