

Pulled Lachs-Burger mit Mango

Zutaten für 4 Burger

500 g Lachsfilet
100 g Kräuterfrischkäse, 100 g Crème Fraîche
2 TL Senf, 1 TL Honig, 1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle, Zucker
2 Avocados, 2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Limette
4 TL Butter, 1 EL ÖL, 1 rote Zwiebel
1 Handvoll Babyleaf-Salat, 1 Beet rote Kresse
1 Mango, 1 kleine Bio-Salatgurke
½ Bund Koriander
4 Hamburger Brötchen nach Wahl
4 EL Curry Ketchup

Zubereitung

Für die Saucen den Frischkäse mit Crème Fraîche, Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch schälen, grob würfeln. Die Avocado zusammen mit dem Knoblauch und 1 EL Limettensaft grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Für den Belag die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Spalten schneiden.

Gurke waschen und putzen. Erst quer halbieren, dann längs in dünne Scheiben hobeln. Mit dem restlichen Limetensaft beträufeln, mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kresse waschen und vom Beet schneiden.

Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Brötchen halbieren und auf der Schnittfläche im erhitzten Öl anrösten.

Den Lachs trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Auf ein mit Back-papier belegtes Blech legen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 145 °C Umluft ca. 15 Minuten garen oder in der Pfanne braten, zerpuffen und kurz abkühlen lassen.

Die Senf-Sauce auf den unteren Brötchenhälften verstreichen. Mit Salatblättern belegen. Mango und Kresse darauf verteilen. Einige Gurkenscheiben, Avocado-Sauce und Lachs darauf geben. Mit den restlichen Gurkenscheiben und Zwiebelringen belegen. Dann mit Koriander bestreuen. Die oberen Brötchenhälften mit je 1 EL Ketchup bestreichen und auf den Burger legen. Die Burger lassen sich auch prima mit anderem gegrilltem Gemüse zubereiten oder anderen Saucen servieren, je nach Geschmack.

Guten Appetit!