

## Gut-drauf Burger

### Zutaten

#### Dinkelvollkornbrötchen

- 100 g Dinkelmehl
- 100 g (Vollkorn-) Dinkelmehl
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 100 ml Sojamilch
- 20 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Sojasahne, mit Wasser verrührt
- 1 EL Sesam, wenn gewünscht

#### Hähnchenburger

- 250 g Hähnchenbrust (Gehacktes) (Art.: 5416)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 Bio-Zitrone (Abrieb der Schale)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frischer Dill
- 1/2 TL grobes Meersalz (Art.: 8007)
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer (Art.: 8086)

#### Süß-saurer-scharfer Ketchup

- 1 kl. Dose Tomaten, geschält à 240 g
- 75 g Rohrzucker
- 50 ml Obstessig
- 1 Chilischote, rot
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Koriandersamen gemahlen
- 1 TL Salz
- evtl. Tomatenmark

#### Joghurtsauce für den Rucola

- 1/2 Becher Naturjoghurt (75g)
- 1 EL Brantweinessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Becher Crème fraîche (Kräuter)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Senf, mittelscharf
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kräuter (Petersilie, Dill)
- Und natürlich Rucola

#### Topping

- Bacon (Art.: 6281)
- Mungosprossen

## aus der Otto Gourmet Küche

### Zubereitung

#### Dinkelvollkornbrötchen

Die beiden Mehlsorten mischen, Salz und Trockenhefe gut untermischen. Sojadrink und Wasser leicht erwärmen (nicht zu warm werden lassen, sonst geht die Hefe kaputt) und mit dem Öl zur Mehlmischung geben. Mit den Händen gründlich verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Dann nochmal gründlich durchkneten, in drei große Rollen teilen und diese jeweils in 5 gleiche Stücke teilen. Jeden Teigklumpen zu flachen runden Brötchen formen und mit der Sojasahne-Wasser-Mischung bestreichen. Eventuell mit Sesam bestreuen. In den kalten Ofen schieben und diesen auf 200°C einstellen. Die Brötchen ca. 18 Minuten backen (hängt vom Ofen ab).

#### Hähnchenburger

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken, Zitronenschalen abreiben, Dill klein schneiden. Alle Zutaten (Hähnchengehacktes, Salz, Pfeffer, Öl, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Dill) vermischen, kleine Burger formen und auf ein Backpapier legen. Danach pro Seite ca. 3 Minuten in der Pfanne braten.

#### Süß-saurer-scharfer Ketchup

Ingwer mit der Ingwer-Reibe zerkleinern, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und Rosmarin hacken, Koriandersamen mahlen. Tomaten in einen Topf erhitzen, Rohrzucker hinzufügen. Die Gewürze, Salz und den Obstessig hinzufügen. Die Chilischote hinzufügen, dabei den gewünschten Schärfegrad einstellen.

Mit einem Stabmixer während des Kochvorganges die Soße grob pürieren. Achtung: Spritzer möglich! Für ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Soße dickt leicht ein. Gegebenenfalls mit Tomatenmark andicken.

#### Joghurtsauce

Essig, Öl, Salz und Senf in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken und ebenfalls hinzugeben. Joghurt und Creme fraîche hinzufügen und alles zu einer glatten Soße verrühren. Nach Bedarf abschmecken. Zum Schluss noch die Salatkräuter beifügen, noch einmal ordentlich verrühren.

#### Sonstiges

Bacon krossbraten, beim Rucola eventuell Stiele abschneiden und waschen.

**Nun folgendermaßen zusammenbauen:** Unterhälfte der Brötchen mit Joghurtsauce bestreichen, mit Rucola belegen. Es folgt der Hähnchenburger sowie der selbstgemachte Ketchup, eventuell Bacon und/oder Mungosprossen und zum Schluss die Oberhälfte Brötchen aufsetzen.

**Guten Appetit!**