Asia-Burger mit Ananas und Currymayo

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 45min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	15 g
Weißkohl	200 g
Lauch	0.5 St.
Sojasauce	3 EL
Aprikosenkonfitüre	60 g
Mayonnaise	60 g
Currypulver	
Ananas	0.5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Lauch waschen, Wurzelansatz entfernen, trocken schütteln und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. In einer Schüssel Kohl, Lauch, Ingwer und Gewürze mit 2 EL Sojasauce ca. 1–2 Min. durchkneten und beiseitestellen.

2. In einer Schüssel Konfitüre, Mayonnaise und Currypulver verrühren und mit übriger Sojasauce abschmecken. Ananas schälen, in 4 Scheiben schneiden und harten Strunk entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen und die Hälfte fein hacken.

3. In einer Schüssel Hackfleisch, gehackten Koriander und Knoblauch verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier Patties formen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Patties darin ca. 3–4 Min. von jeder Seite anbraten. Herausnehmen und warm halten.

4. Ananasscheiben in die Pfanne geben und im Bratensatz ca. 1 Min. von jeder Seite mitbraten. Burgerbrötchen halbieren und auf dem Grill oder Toaster kurz rösten. Mit der Currymayonnaise bestreichen, Unterseiten mit Ananas und Patties belegen. Kohlsalat darauf verteilen und Brötchenoberhälften daraufklappen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	771 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	45 g