



Lachs-Avocado-Burger mit selbstgemachten Brioche-Buns

Zeit gesamt
3h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	15 g
Milch	115 ml
Zucker	35 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Salz	
Eier	1 St.
Butter	50 g
Eigelb	1 St.
Haferflocken, kernig	1 EL
Lachsfilet mit Haut	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivöl	2 EL
Dill, frisch	10 g
Avocado	2 St.
Bio Limetten	0.5 St.
Romatomen	2 St.
Romana Salat	0.5 St.

Zubereitung

1. Hefe in 100 ml lauwarmen Milch auflösen. 1 EL vom Zucker und 2 EL vom Mehl hinzufügen, zu einem Vorteig verrühren und ca. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen. Das übrige Mehl, restlichen Zucker, Salz, das Ei und weiche Butter in die Rührschüssel geben. Den Vorteig hinzufügen und alles ca. 8–10 Min. zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Den Teig kurz durchkneten und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und leicht flach drücken. Die Buns nochmals zugedeckt für ca. 45 Min. gehen lassen.
3. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eigelb und restliche Milch verquirlen, die Buns damit bestreichen und mit Haferflocken bestreuen. Die Buns auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Die Lachsfilets von der Haut lösen und halbieren, sodass 8 kürzere Stücke entstehen. Die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Min. braten, bis sie gar sind. Dill abspülen, trocken tupfen, die kleinen Zweige hacken und auf den Lachs streuen.
5. Die abgekühlten Brioche-Buns waagrecht halbieren. Optional die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten oder im Backofen erwärmen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Saft einer halben Limette, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trocken tupfen und die Blätter in Stücke zupfen.
6. Den unteren Bun-Teil mit etwas von der Avocado-Creme bestreichen und mit Salat belegen. Eine Schicht Avocado-Creme daraufgeben. Je 2 gebratene Lachsfilets auf die Creme legen. Mit Tomatenscheiben toppen und den Deckel des Brioche-Buns

darauflegen. Die Lachsfilet-Avocado-Burger sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Dazu passen klassische oder [Süßkartoffel-Pommes](#).

Wer öfter Burger zubereiten möchte, kann gleich die doppelte Menge der Brioche-Buns herstellen und die Hälfte einfrieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	895 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	50 g