

Rezept des Monats September

Zintl´s Surf- & Turf-Burger mit Avocadocreme



Zutaten für 4 Personen:

180 g Bio-Riesengarnelen

1 Bio-Limette

1 Knoblauchzehe

1 große, reife Avocado

Salz

Chiliflocken

2 EL Rapsöl aus dem Hofladen

4 marinierte Hähnchenbrustfilets „Tomate“ vom Zintlhof

Chilisauce

4 Scheiben Cheddarkäse

Salatblätter

Dill, frisch



Ciabattabrötchen:

450 g Dinkelmehl Type 630 aus dem Hofladen

50 g Hartweizengriess

340 ml Wasser, lauwarm

25 g frische Hefe

12 g Salz

1 TL Honig aus dem Hofladen

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für die Ciabattabrötchen aus den Zutaten einen Dinkelhefeteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen. Noch einmal zusammenkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen. Brötchen formen und mit Dinkelmehl bestäuben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, abdecken und erneut 20 Minuten ruhen lassen. Die Brötchen im auf 220 Grad C vorgeheizten Ofen 16-18 Minuten backen.

Ein ofenfestes Gefäß mit Wasser auf dem Ofenboden sorgt dafür, dass die Brötchen durch den entstehenden Wasserdampf eine knusprige Kruste bekommen.

Garnelen auftauen lassen, abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und pressen, Limette warm abspülen, trockenreiben, Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen, mit Limettensaft und -schale, Knoblauch, Salz und Chiliflocken fein zerdrücken.

Hähnchenbrustfilets auf dem Grill oder in einer Grillpfanne garen. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Die Garnelen in der Pfanne kurz scharf anbraten, mit Salz und Chilisauce würzen.

Hähnchenbrustfilets wieder in die Pfanne geben und mit Cheddar belegen. Bei geschlossenem Deckel den Käse schmelzen lassen.

Brötchen halbieren, alle Hälften mit Avocadocreme bestreichen. Unterseiten mit 1 Salatblatt, Fleisch, 2-3 Garnelen und einem Stängel Dill belegen. Zusammenklappen und genießen.

Guten Appetit!