

Putenhackfleisch-Burger mit Guacamole vom Grill

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
2 rote Zwiebeln
1 TL Oregano
2 TL Worcestersauce
1 EL Chilisauce
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
1 Avocado
1 Zitrone
Petersilie
4 Hamburger-Brötchen
2 Tomaten



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Putenhackfleisch-Burger mit Guacamole vom Grill

Zubereitung:

1. Für die selbstgemachten Putenhackfleisch-Patties – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – zuerst das Putenhackfleisch mit 1 gehackten Zwiebel, Oregano, Worcester- und Chilisauce sowie Öl, gehacktem Knoblauch und einer Prise Salz und Pfeffer verkneten.



2. Daraus vier Burger-Patties formen.



3. Anschließend die Avocado mit Zitronensaft, Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zu Guacamole vermischen.



Putenhackfleisch-Burger mit Guacamole vom Grill

4. Die Putenhackfleisch-Patties von jeder Seite circa 10 bis 12 Minuten grillen und dabei einmal wenden.



5. Auch die Hamburger-Brötchen können auch dem Grill kurz angeröstet, um anschließend belegt zu werden.
Die Tomate und die zweite Zwiebel in Scheiben schneiden.



6. Zuerst das untere Brötchen mit Guacamole bestreichen und dann mit Zwiebel- und Tomatenscheiben belegen.



7. Anschließend mit dem Putenhackfleisch-Patty toppen und mit Petersilie

Putenhackfleisch-Burger mit Guacamole vom Grill

garnieren. Danach Putenhackfleisch-Burger nur noch Happen für Happen genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de