



Pulled Turkey Kürbis-Burger

Zutaten

(für 4 Personen):

1 Putenunterkeule
50 ml Sojasauce
2 TL Salz
50 ml Ahornsirup
2 EL Tomatenmark
1 l Sonnenblumenöl
1 l Geflügelbrühe
300 ml Apfelsaft
250 g Kürbis
400 g Mehl
2 Eier
2 EL Zucker
12 g Hefe
4 TL Sesam
2 Süßkartoffeln
2 TL Stärke
4 Scheiben Käse
4 TL Mayonnaise
4 TL Cranberries
4 Salatblätter



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 947 kcal, 25 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 4,5 Stunden (davon 3 Stunden Schmoren)

Pulled Turkey Kürbis-Burger

Zubereitung:

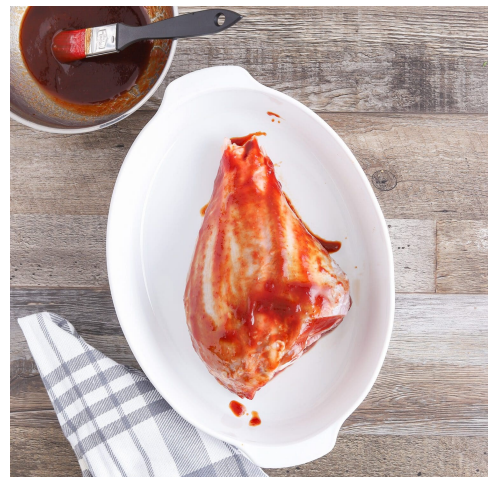
1. Für das pulled turkey zuerst die Haut von der Putenunterkeule entfernen.



2. Dann Sojasauce, 1 TL Salz, Ahornsirup und Tomatenmark verrühren.



3. Die Putenunterkeule rundherum damit bestreichen...





Pulled Turkey Kürbis-Burger

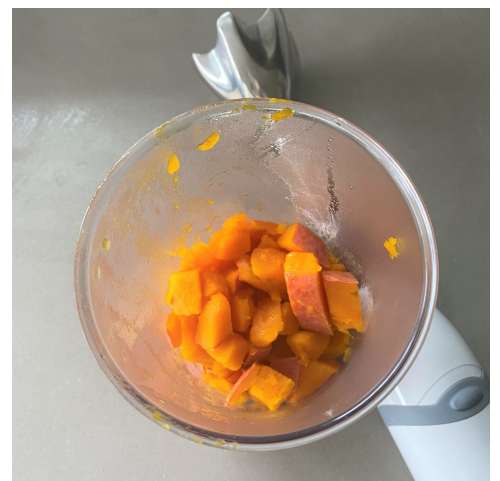
4. ... und in 2 EL Sonnenblumenöl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Dann die Geflügelbrühe und den Apfelsaft angießen und die Putenunterkeule circa 3 Stunden lang köcheln lassen.



6. In der Zwischenzeit den Kürbis kleinschneiden, dabei die Kerne entfernen. Anschließend für circa 15 bis 20 Minuten in Salzwasser garen und pürieren.



7. Dann die Kürbismasse mit Mehl, 1 Ei, Zucker, 1 TL Salz, Hefe und 30 ml

Pulled Turkey Kürbis-Burger

Sonnenblumenöl zu einem Teig verkneten. Den Teig 1 Stunde ruhen lassen.



8. Jetzt die Burgerbuns formen, mit verquirltem Ei bestreichen, Sesam darüber geben und die Kürbisbuns für 15 Minuten bei 200 Grad backen.



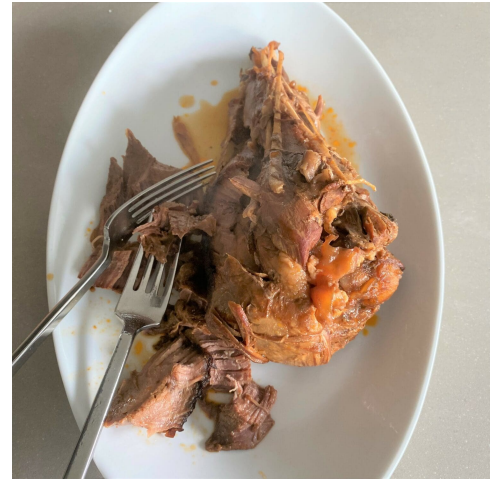
9. Als nächstes die Süßkartoffel schälen, in Stifte schneiden, mit der Stärke mischen und in dem restlichen Sonnenblumenöl für circa 5 bis 7 Minuten knusprig-kross frittieren.



10. Die Putenunterkeule aus dem Ofen holen und das Putenfleisch mit zwei

Pulled Turkey Kürbis-Burger

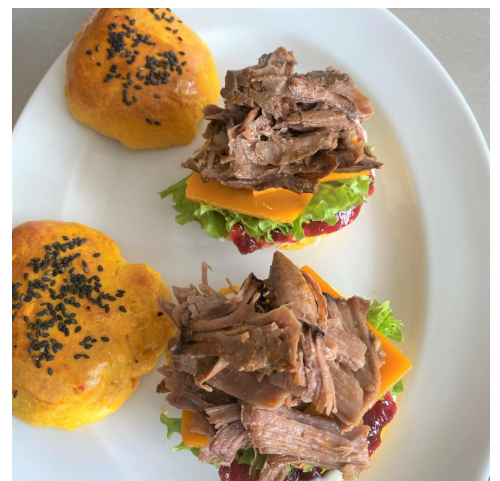
Gabeln in Stücke zupfen.



11. Die Kürbisbuns mit Mayonnaise und Cranberries bestreichen, mit je einer Scheibe Salat und Käse belegen,...



12.... mit dem Putenkeulenfleisch toppen...



13.... und pulled turkey Burger genießen. ☺

Pulled Turkey Kürbis-Burger



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