

Pulled Turkey Burger mit Süßkartoffelchips

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1 Putenunterkeule
- 60 ml Sojasauce
- 50 ml Ahornsirup
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Chili
- 1 l Geflügelbrühe
- 300 ml Apfelsaft
- 2 Süßkartoffeln
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Salz
- 4 Burger-Buns
- 4 TL Mayonnaise
- 4 Salatblätter



Nährwerte:

Pro Portion ca. 586 kcal, 20 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 130 Minuten (davon 120 Minuten Garzeit)

Pulled Turkey Burger mit Süßkartoffelchips

Zubereitung:

1. 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.



2. Für das pulled turkey als erstes die Haut von der Putenunterkeule entfernen.



3. Dann Sojasauce, 1 TL Salz, Ahornsirup, Tomatenmark und Chili verrühren und die Putenunterkeule damit bestreichen. Anschließend in 2 EL Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



Pulled Turkey Burger mit Süßkartoffelchips

4. Jetzt Geflügelbrühe und Apfelsaft angießen und alles für 3 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch so zart ist, dass es sich fast von alleine vom Knochen löst.



5. Im nächsten Schritt die Süßkartoffeln in Scheiben schneiden, mit 3 EL Öl mischen und bei 160 Grad für circa 35 bis 40 Minuten backen und salzen.



6. Das Putenkeulenfleisch mit Hilfe von zwei Gabeln vom Knochen lösen und in Stücke zupfen.



7. Zum Schluss nur noch die Burger-Buns aufbacken, mit Mayonnaise

Pulled Turkey Burger mit Süßkartoffelchips

bestreichen, mit Salat belegen und mit Putenkeulenfleisch toppen...



8. ...fertig! Jetzt herzhaft zubeißen und Puled turkey Burger genießen!



Pulled Turkey Burger mit Süßkartoffelchips



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**