Artikel vom 06.11.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:30 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pulled-turkey-kuerbis-burger-mit-suesskartoffel-pommes-1

Pulled Turkey Kürbis-Burger mit Süßkartoffel-Pommes



Foto: IDG

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 Cranberrys

4 Salatblätter

Zubereitung:

Zuerst die Haut von der Putenunterkeule entfernen. Dann Sojasauce, 1 TL Salz,

Ahornsirup und Tomatenmark verrühren. Die Putenunterkeule rundherum damit bestreichen und in 2 EL Sonnenblumenöl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Dann die Geflügelbrühe und den Apfelsaft angießen und die Putenunterkeule circa drei Stunden lang köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis kleinschneiden, dabei die Kerne entfernen. Anschließend für circa 15 bis 20 Minuten in Salzwasser garen und pürieren. Dann die Kürbismasse mit Mehl, 1 Ei, Zucker, 1 TL Salz, Hefe und 30 ml Sonnenblumenöl zu einem Teig verkneten. Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Jetzt die Burgerbuns formen, mit verquirltem Ei bestreichen, Sesam darüber geben und die Kürbisbuns für 15 Minuten bei 200 °C backen.

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.

Die Putenunterkeule aus dem Ofen holen und das Putenfleisch mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Die Kürbisbuns mit Mayonnaise und Cranberrys bestreichen, mit je einer Scheibe Salat und Käse belegen, mit dem Putenkeulenfleisch toppen und genießen!

IDG