Ananas-Burger mit Teriyakisauce

Dieses Rezept für Ananas-Burger mit Teriyakisauce erinnert an den klassischen Toast Hawaii - nur viel leckerer, raffinierter und mit gesundem Hähnchenbrustfilet!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,5 h



Zutaten

2 Stk.	Hamburgerbrötchen
300 g	Hähnchenbrust
	Teriyakisauce (zum Marinieren)
2 Scheiben	Ananas
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Zwiebel
2 Blätter	Salat
1 EL	Mayonnaise (oder Ketchup)
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für die Ananas-Burger mit Teriyakisauce zuerst die Hähnchenbrustfilets vorsichtig flachklopfen. Eine Schale mit Teriyakisauce füllen und die Hähnchenbrustfilets zum Marinieren einlegen, mehrmals wenden. Für mindestens 3 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

2. Den Salat waschen, putzen und trocknen, einige große Blätter abnehmen. Die Tomate waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Ananas schälen und für jeden Burger eine Scheibe abschneiden (oder Dosen-Ananas verwenden).

3. Die Brötchen aufschneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlere Temperatur erhitzen und die marinierten Filets von beiden Seiten einige Minuten braten. Die Brötchenhälften kurz mit anrösten.

4. Zum Schluss die Burger zusammensetzen: Auf die unteren Brötchenhälften Mayonnaise oder Ketchup auftragen, darauf jeweils eine Tomatenscheibe und ein Salatblatt legen, darüber das Filet, mit Zwiebelringen und der Ananasscheibe abschließen, die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

Tipp

Ananas-Burger mit Teriyakisauce schmecken mit Kartoffelspalten aus dem Ofen oder Pommes frites. Auch ein gemischter Salat passt sehr gut dazu.