

Kleine Avocado-Shrimps-Burger

Mit dem Rezept für kleine Avocado-Shrimps-Burger lässt sich ein herrlicher Snack zubereiten, der so gar nichts mit Fastfood zu tun hat. Gesund und lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

für die Burger

150 ml	Milch (lauwarm)
100 ml	Wasser
2 EL	Butter
480 g	Brotmehl (erst 380g, dann 100g)
20 g	Trockengerm
20 g	Kristallzucker
2 Stk.	Eier (Grösse M)
1 TL	Salz
1 Stk.	Eiweiß
100 g	Sesam
	Olivenöl (zum Einfetten)

für die Shrimps

20 Stk.	Garnelen (groß)
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Avocados (halbiert und ohne Kern)
1 Stk.	Zwiebel (rot)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
2 EL	Maisstärke
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für kleine Avocado-Shrimps-Burger als Erstes Milch, Wasser und Butter in einen Topf geben und langsam bei niedriger Hitze erwärmen, bis die Butter schmilzt. Dabei oft umrühren. Die Mischung dann vom Herd nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen.
2. Danach Mehl, Trockenhefe und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Danach die Buttermischung aus dem Topf in die Schüssel geben. Nun Eier in die Mischung schlagen, Salz zugeben und alles mit einem Handrührgerät schlagen, bis alles gut miteinander vermischt ist. Anschließend das restliche Mehl, esslöffelweise in den Teig einkneten. Der Teig muss jetzt schön geschmeidig sein und sich leicht aus der Schüssel lösen. Wenn der Teig zu flüssig ist, Mehl zugeben. Wenn er zu trocken ist, etwas Wasser zugeben.
3. Jetzt ein Küchentuch anfeuchten und den Teig damit bedecken. Den Teig dann für etwa ein bis zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat.
4. Als Nächstes ein Backblech einfetten und mit Backpapier auslegen. Danach den Teig nochmals durchkneten und danach kleine Teile des Teigs abnehmen und daraus kleine Kugeln formen. Diese auf das Backblech legen und ein wenig platt drücken. Dabei zwischen den einzelnen Brötchen ausreichend Platz lassen. Das Blech jetzt mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig nochmals für eine halbe, bis eine Stunde gehen lassen.
5. Währenddessen den Ofen auf 200° vorheizen und Ei trennen. Die Brötchen dann mit dem Eiweiß bestreichen und schwarzen Sesam auf ihnen verteilen. Das Blech nun für etwa zehn Minuten in den Ofen stellen und herausnehmen, wenn die Burger leicht goldbraun sind. Anschließend abkühlen lassen.

6. In der Zwischenzeit die Garnelen mit Papiertüchern abtupfen und auf einem Teller ausbreiten. Die Garnelen so anordnen, dass sie nicht überlappen. Anschließend Sake, Salz und Pfeffer auf den Garnelen verteilen und alles für etwa fünfzehn Minuten marinieren lassen.
7. Währenddessen die Avocado teilen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel hacken und in die Schüssel geben. Jetzt Zitrone in die Schüssel auspressen, Salz zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer vermischen. Alternativ auch mit einem Pürierstab.
8. Anschließend Maisstärke auf die Garnelen geben und alles mit den Fingern gut durchmischen.
9. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen in die Pfanne legen und für etwa ein bis zwei Minuten braten. Jetzt umdrehen und für ein bis zwei weitere Minuten braten lassen.
10. Währenddessen die Brötchen in der Mitte teilen und die Unterseite mit der Guacamole bestreichen. Nun auf die Avocadocreme jeweils eine Garnele legen, mit Chilliflocken und Sesam garnieren und den Deckel aufsetzen. Zuletzt einen Spies durch den Deckel in die Unterseite stechen, damit nichts verrutscht. Gleich servieren.

Tipp

Kleine Avocado-Shrimps-Burger schmecken warm, wie kalt serviert, einfach herrlich. Der Teig für die Brötchen lässt sich auch wunderbar einfrieren. Es lohnt sich also, gleich mehr von dem Teig herzustellen. Die Brötchen lassen sich dann bei Gelegenheit schnell auftauen und backen. Sie schmecken nämlich nicht nur als Burger sehr gut, auch als Beilage, beispielsweise an einem Grillabend, kommen sie immer gut an.