Hafer-Chicken-Burger

Mittel ca. 25 Min.

Zutaten | 4 Portionen

Haferflocken Parmesan Schnitzel

4 Stk. Hühnerkeulen
Mehl
2 Eier
5 EL geriebenen Parmesan
100 g Haferflocken
4 EL Butter
Salz, Pfeffer

Hafer-Chia-Brötchen

50 g Chia Samen, gemahlen
250 g Magerquark
1 Pkg. Trockenhefe
300 ml warme Milch
50 g zarte Haferflocken

Zubereitung

Die Zubereitung der Brötchen dauert inkl. Geh- und Backzeit rund 2,5 Stunden.

Zubereitung Haferflocken Parmesan Schnitzel:

Für die saftigen Schnitzel müssen als erstes die Keulen ausgelöst und von der Haut befreit werden. Wer diesen Aufwand nicht betreiben möchte, kauft fertige Hähnchenschnitzel.
Für die Panade 3 Schüsseln oder tiefe Teller bereitstellen. In die erste kommt das Mehl, in die zweite die verquirlten Eier und in die dritte die Haferflocken vermischt mit dem Parmesan.
Das Fleisch pfeffern und salzen und der Reihe nach in jede Schüssel tauchen, bis rundherum alles schön paniert ist.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets jeweils 3-4 Minuten von jeder Seite braten, bis sie goldgelb und

100 g Haferflockenmehl oder zarte Haferflocken im Mixer zerkleinern
300 g Dinkelmehl
1 TL Salz

knusprig sind.
Die Hafer-Parmesan-Schnitzel passen zu einem frischen Salat oder können – wie nachstehend vorgeschlagen – in einen leckeren Burger verwandelt werden.

Zubereitung Hafer-Chia-Brötchen:

Chia Samen in den Magerquark rühren und 10 Minuten quellen lassen. Trockenhefe in die warme Milch geben und warten, bis die Hefe aktiviert ist (das Wasser darf auf keinen Fall zu heiß sein, sonst stirbt die Hefe ab).

Haferflocken, Haferflockenmehl, Dinkelmehl und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Magerquark und der Milch gut verkneten, bis ein schöner Teig entstanden ist. Der Hefeteig muss jetzt bei Zimmertemperatur ca. 1,5 Stunden gehen. Wer viel Zeit hat, kann den Hefeteig auch über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen.
Backofen auf 175 °C (Ober/-Unterhitze) vorheizen. Den Teig zu kleinen Brötchen formen, auf ein Blech geben und für ca. 30 Minuten backen.

Sobald die Brötchen und die Hähnchenschnitzel für den Burger fertig sind, kann er nach Lust und Laune belegt werden. Vorschlag: frischer Salat, karamellisierte Zwiebel, Camembert und Avocado.