

Räucherlachs-Hafer-Burger

Mittagessen im Ernährungsplan Ausdauersport - Tag vor Wettkampf

🔊 Mittel ⌚ ca. 15 Min.



Zutaten | 1 Portion

1 Hafer-Brötchen (Rezept s.u.)
50 g Räucherlachs
50 g Avocado
30 g Frischkäse
1 TL Meerrettich
etwas Zitronensaft
Pfeffer, Salz, Dill
einige Rucola-Salatblätter

Zutaten für 10 Hafer-Brötchen

300 g Weizenmehl Type 405
200 g Hafermehl
½ Würfel Hefe
½ TL Zucker

Zubereitung

Die Vorbereitung des Teigs für die Hafer-Brötchen dauert ca. 25 Minuten. Hinzukommen die Teig-Gehzeiten von ca. 1,5 Stunden und die Backzeit von 25 Minuten. (s. u.)

Dill abzupfen, waschen und fein schneiden, Frischkäse und Meerrettich vermengen und mit etwas Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Dill abschmecken. Avocado in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen. Die Brötchenunterseite schichtweise mit Rucola, Räucherlachs und Avocado belegen, nach Geschmack noch etwas salzen und pfeffern und mit der Brötchenoberseite abdecken.

Die Avocadoscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben!

Zubereitung 10 Hafer-Brötchen



250 ml Milch, 1,5% Fett
50 g Margarine
1 TL Salz
100 g zarte Haferflocken
1 EL Leinsamen

Nährwerte pro Portion

kcal	532
Kohlenhydrate	43,7 g
Eiweiß	23,3 g
Fett	29,3 g
Ballaststoffe	6,3 g

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und mit Zucker und etwas lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde gießen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach die restliche Milch, die Margarine und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen. Danach den Teig noch einmal durchkneten und zu einem 1,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Dünn mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit 3 EL Haferflocken und den Leinsamen bestreuen. Dann von der breiten Seite her eng aufrollen und in 10 gleichgroße Rollen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals etwas gehen lassen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brötchen dünn mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die restlichen Brötchen können eingefroren werden und sind dann bei Bedarf schnell aufgetaut und aufgetoastet. Wenn Sie keine Zeit zum Backen haben, können Sie auch alternativ ein Mehrkorn-Hafer-Brötchen verwenden.

Dieser Burger ist auch Teil unseres Ernährungsplans zum Ausdauersport: Das Mittagessen am Tag vor dem Wettkampf.