

Jerk-Chicken-Burger

 happy-mahlzeit.com/2020/11/25/jerk-chicken-burger/

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Burger-Brötchen
- 1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 150 g
- 1 Dose Ananaringe mit Saft, 220 g
- 1 Karotte
- 1/2 Weißkohl, 150 g
- 1 frische Scotch-Bonnet oder rote Chilischote
- 1 gehäufter TL jamaikanische Jerk-Gewürzmischung und etwas mehr zum Bestreuen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rotwein-Essig
- 2 gehäufte EL Joghurt
- Meersalz

Zubereitung:

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen, die Schote in feine Scheiben schneiden und in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

Eine Grill-Pfanne oder große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Hähnchenbrust waagrecht in 2 dünne Hälften schneiden und rundherum mit der Jerk-Gewürzmischung und 1 EL Olivenöl einreiben. In der Pfanne von beiden Seiten insgesamt 5 Minuten braten. Daneben die abgetropften Ananasinge kräftig bräunen.

Den Ananassaft mit der Chilischote, 1 kleine Prise Meersalz und 1 EL Rotwein-Essig vermengen. Die Karotte abbürsten und mit dem Weißkohl grob raspeln. Nun das Ganze mit dem Joghurt und 1 Schuss vom Chilisaft vermengen und den Kraut-Salat abschmecken.

Fleisch-und Ananasscheiben in einer Pfannenhälfte stapeln, in der anderen die Burger-Brötchen rösten. Die Fleischstücke halbieren und mit dem Kraut-Salat und den Ananasscheiben auf die unteren Brötchenhälften schichten. Mit etwas süß-saurer Chili und 1 Prise Jerk-Gewürz vollenden. Den Deckel des Burger-Brötchens auflegen, alles vorsichtig zusammendrücken und servieren.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Jamie Oliver: 7 mal anders