

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2022 ▪  
Finalgericht von Johann Lafer



**Puten-Burger mit fruchtiger Currysauce, Mango, Frühlingszwiebeln und bunten Gemüse-Fries**

Zutaten für zwei Personen

**Für die bunten Gemüse-Fries:**

- 3 bunte Möhren
- 100 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- ½ EL Curry
- 1 TL Cayennepfeffer
- 4-6 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Möhren, Petersilienwurzeln und Süßkartoffel schälen und waschen. Jeweils in gleich große und dicke Stifte schneiden mit etwa 5 cm Länge und 1-2 cm Breite. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln und vom Zweig abzupfen. Gemüse in eine große Schüssel geben. Olivenöl darüber verteilen und kräftig mit Curry, Salz und Cayennepfeffer würzen. Kräuter dazugeben und alles gründlich vermischen. Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

**Für die Puten-Burger:**

- 300 g Putenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Hoi-Sin-Sauce
- 2-3 EL Teriyaki-Sauce
- 3 Zweige Koriander
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Abkühlen lassen. Putenbrust waschen und trockentupfen. Klein würfeln und im Mixer grob pürieren. Koriander waschen, Blätter abzupfen und klein schneiden. Gehacktes Fleisch mit Hoi-Sin-Sauce gründlich durchmischen, Koriander unterheben und kräftig salzen und pfeffern. Fleischmasse zu zwei ca. 1 cm dicken Frikadellen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Dann Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Teriyaki-Sauce ablöschen und die Frikadellen unter regelmäßigem Schwenken darin glasieren.

**Für die fruchtige Currysauce:**

- 1 Limette, davon Saft
- 100 ml fettarme Milch, 1,5% Fett
- 50 g fettreduzierter Joghurt
- 1,5 EL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 200 ml Rapsöl
- Cayennepfeffer, nach Belieben
- Salz, aus der Mühle

Milch mit Senf und einer kleinen Prise Kurkuma in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer das Öl in einem dünnen Strahl langsam untermixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Limette halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Mit Salz, Cayennepfeffer und mit der Hälfte des Limettensafts würzig abschmecken. Wenn möglich bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

Restliches Fruchtfleisch der vorher geschnittenen Mango kleinschneiden und mit der Mayonnaise, Joghurt und Currypulver glattrühren. Sauce mit Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.

**Für die Burger-Brötchen:**

- 2 Burger-Brötchen

Burger-Brötchen halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.

**Für die Garnitur:** Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben am Stein entlang  
1 kleine, reife Mango herunterschneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein kratzen und für die  
1 Romanasalat Currysauce zur Seite stellen.  
1-2 Frühlingszwiebeln Romanasalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen  
schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Auf jede Brötchenunterseite etwas von der Mango-Curry-Sauce und einige Salatstreifen verteilen. Jeweils eine glasierte Frikadelle auflegen und mit Mangoscheiben, Frühlingszwiebeln und der zweiten Brötchenhälfte zu Burgern zusammensetzen. Gemüsefries dazu anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Susanne:** *Susanne mischte die kleingehackte Chilischote unter die Mango-Curry-Sauce und gibt geriebenen Ingwer in den Puten-Burger. Das Zitronengras-Pulver wird zum Würzen der Gemüse-Fries verwendet.*  
Chilischote  
Ingwer  
Zitronengras-Pulver

**Zusatzzutaten von Christian:** *Christian nutzte die vorhandene Mango und macht daraus zusätzlich eine Salsa mit Chili und Minze. Den Sesam röstete er an und gab ihn über die Gemüse-Fries.*  
Chilischote  
Minze  
Sesam