



Aus der Heimat der Frische

 50 Minuten

 Einfach

Ciabatta-Burger

Burger-Liebhaber aufgepasst! Besonders, wenn der letzte Urlaub schon etwas her ist, zaubert diese Variante des beliebten Snacks mediterrane Sommergefühle auf den Teller.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in 4 EL erhitztem Öl ca. 10 Minuten goldbraun braten. Zucker und 1-2 EL Wasser zugeben, leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Schritt 2

Für die Sauce Senf, Honig und Ketchup verrühren. Rucola waschen, trockenschleudern, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Hähnchen- oder Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem restlichen erhitzten Öl ca. 8-10 Minuten von beiden Seiten braten.

Schritt 4

Ciabattabrötchen aufschneiden, die unteren Hälften mit BruschettaQuark und die oberen Hälften mit der Senf-Honig-Sauce bestreichen. Die unteren Hälften erst mit Rucola, dann mit Tomaten, Schnitzeln und Zwiebeln belegen. Obere Brötchenhälften auflegen und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2155/512

Fett (g): 22,6



 Zutaten

4 Portionen

2 große Zwiebeln

6 EL Olivenöl

2 TL brauner Zucker

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 TL süßer Senf

4 TL Honig

4 TL Ketchup

60 g Rucola

2 Tomaten

4 dünne Hähnchen- oder
Putenbrustschnitzel (à ca. 100 g)

4 Ciabattabrötchen

200 g MILRAM BruschettaQuark

Kohlenhydrate (g): 44

Eiweiß (g): 28,9