Geflügelburger mit Ziegenkäse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	2 St.
Oliven, grün	30 g
Ziegenfrischkäse	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	2 St.
Salat-Mix	100 g
Putenbrustschnitzel	600 g
Olivenöl	2 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen und fein hacken. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse, Oliven und Frühlingszwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Paprikas waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Salatblätter waschen. Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schnitzel ca. 2–3 Min. braten. Paprikastreifen zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten.

4. Inzwischen Brötchen halbieren und im Toaster kurz rösten. Mit der Ziegenkäsecreme bestreichen. Pute, Paprika und Salat auf den Brötchenunterseiten verteilen, Oberseiten daraufklappen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g