

Rezept: Döner Burger (für 6 Portionen)

Zutaten

320 g griechischer Joghurt
70 ml Olivenöl
5 TL Kreuzkümmel gemahlen
5 TL Paprika edelsüß
40 g Tomatenmark
2 - 3 Knoblauchzehen
12 ml Zitronensaft
2 EL Rapsöl
500 g Hähnchen-geschnetzeltes
6 Burger-Brötchen
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Zuerst den griechischen Joghurt mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer, Salz, Tomatenmark und Zitronensaft verrühren.
2. Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse in den Dip pressen. Die Hälfte des Dips mit dem Hähnchengeschnetzelten vermengen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Möglichkeit 1: Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch mit der Marinade auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 30 Minuten auf der mittleren Schiene garen.

Möglichkeit 2: Das Fleisch mit der Marinade in eine große Pfanne geben. Nur kurz anbraten und dann bei mittlerer Temperatur langsam unter Rühren gar braten.
4. Burger-Buns aufschneiden und mit dem übrigen Dip bestreichen.
5. Nach Geschmack mit Salat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Dönerfleisch belegen.

Tipp: Die Knoblauchzehen vor dem Schälen leicht quetschen und ein paar Minuten liegen lassen. Sie entwickeln dann deutlich mehr Aroma, für unseren Körper wertvolle Inhaltsstoffe werden vermehrt aktiviert und die Zehen lassen sich einfacher schälen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de