

Glutenfreier Poulet-Burger



Zutaten

- 50 g Zwicky glutenfreies Paniermehl
- 300 g kleine Pouletfilets (flach geklopft)
- 30 g Mehlmischung glutenfrei
- 2 Eier
- 1 Bio Zitrone
- 8 glutenfreie Brötchen
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

8 Portionen /45 Min. aktiv

- 5 Knoblauchzehen
- 150 g Creme Fraiche
- 150 g Mayonnaise
- Nach Belieben: Salat, Gurken, Tomaten zum Belegen

Zubereitung

1. Poulet würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier und Zitronenschale in einem tiefen Teller verklopfen. Paniermehl in einen flachen Teller geben.
2. Poulet portionsweise im Mehl wenden, dann im Ei wenden und anschliessend in das Paniermehl. Paniermehl gut andrücken.
3. Knoblauchzehen zerkleinern und kurz in etwas Olivenöl dünsten. Creme Fraiche, Mayonnaise, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.
4. Pouletfilets portionsweise in Olivenöl braten (ca. 4 Min.).
5. Glutenfreie Brötchen nach Belieben im Ofen erwärmen und aufschneiden.
6. Brötchen mit Knoblauchsauce, Poulet und Salat belegen und servieren.

Extra Tipp: Wer keine Knoblauchsauce mag, kann diese durch andere Saucen beliebig austauschen.

Zwicky wünscht en Guete!