

## GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

### SCHNELLER PUTEN-BURGER

#### Zutaten (für 1 Portion):

120 g Putenbrust  
1 EL Olivenöl  
1 TL Sambal Oelek  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Chiliflocken  
1 Stk Zitrone (klein)  
3 Scheiben Gurke  
2 Scheiben Tomate  
2 Scheiben Zwiebel  
2 Stk Salatblätter  
25 g griechischer Joghurt  
1 Stk Dinkel-Vollkornweckerl  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Fleischmarinade Olivenöl, Sambal Oelek, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Saft von ½ Zitrone mischen und das Putenfleisch darin 15-20 min ziehen lassen. Für den Belag in der Zwischenzeit Gurken, Tomaten und Zwiebel waschen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Salatblätter waschen. Joghurt mit dem Saft von ½ Zitrone, Salz und Pfeffer mischen. Das Weckerl halbieren. Wenn das Putenfleisch fertig mariniert ist, in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 5 min anbraten, bis es gar ist.

Die Weckerlhälften mit Joghurtdressing bestreichen und jeweils mit einem Salatblatt belegen. Die untere Hälfte mit Fleisch und Gemüse belegen und den Deckel darauf setzen – Fertig!

