



## Saftiger Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



3-4 Personen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt - probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Das zarte Hähnchenfleisch bleibt in der knusprigen Panko-Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein leckerer, mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam <sup>1,7,11,13</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

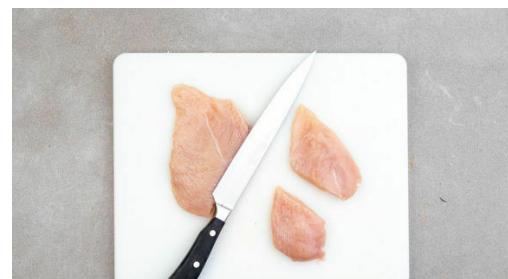
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 44.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer oder Sparschäler schälen und ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in fein würfeln. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden.



### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl bereitstellen. 1 Ei und 1EL Wasser auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



### 2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



### 3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 2EL Ketchup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken.



### 6. Burger fertigstellen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnittflächen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **2 Schnitzeln** und etwas **Tomatensalsa** belegen. Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.