



Asiatischer Hähnchen-Burger

mit Karotten-Zucchini-Salat und Pommes



30-40min



3-4 Personen

Zartes Hähnchenbrustfilet, ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger und frischer Ingwer und Currypulver im Dip, dazu Pommes aus dem Ofen – das ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist und schmeckt allen!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 43.3g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl sowie 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun und gar sind.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils der Länge nach in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen Currypulver**, dem **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl vermengen.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Inzwischen die **Burgerbrötchen** 3-5Min. im Ofen aufwärmen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **2TL Currypulver** mit 4EL Mayonnaise und dem **Ingwer nach Geschmack** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 2EL Pflanzenöl, 4EL Essig sowie 1TL Zucker vermengen und beiseitestellen.



Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Dip** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit dem **Fleisch** und dem **Karotten-Zucchini-Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Burger** mit den **Pommes** und ggf. **übrigem Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**