



Hähnchenburger mit Schnittlauchcreme

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



3-4 Personen

Gegrilltes Fleisch und BBQ-Sauce, das ist eine dieser Kombinationen, an denen man schwer vorbeigehen kann – muss man ja auch nicht! Wir belegen unser hübsch gebräuntes Briochebrötchen heute mit zart-saftigem Hähnchenbrustfilet, Tomaten und lecker gegarten Zwiebeln. Das versprochene BBQ findet sich erst in der Würzsauce und später auf dem Burger wieder. Dazu gibt's Schnittlauchcreme und einen raffinierten Grillmais-Salat. Mmmh!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 frische Maiskolben
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 4 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen Romanasalat

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- große Grillpfanne
- Knoblauchpresse

Kochtipp

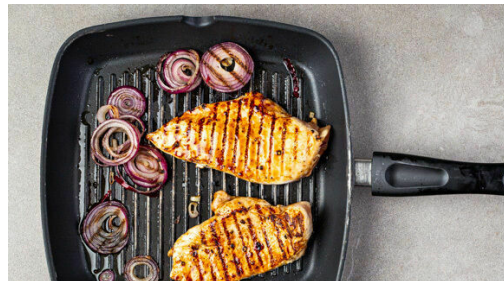
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 40.6g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



Die Grillpfanne ohne Zugabe von Fett mittelhoch erhitzen, das **Fleisch** in die heiße Pfanne geben und auf jeder Seite 3–4 Min. grillen. Die **Zwiebelringe** 4–5 Min. mitgrillen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** auf einem Teller beiseitestellen.



Eine Grillpfanne ohne Zugabe von Fett hoch erhitzen. Die **Maiskolben** in die heiße Pfanne legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 5Min. grillen, bis der **Mais** stellenweise gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden. Den **Mais** aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Burgerbrötchen** halbieren und auf einem Backrost 2-3Min. aufbacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal zu **2 dünneren Filets** halbieren. 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig, die **1/2 der BBQ-Sauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** vermengen und das **Fleisch** damit einreiben.



Die **restliche BBQ-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälften** innen mit der **Schnittlauchcreme**, die **oberen** mit dem **BBQ-Ketchup** bestreichen. Nach Geschmack mit den **Tomaten**, etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** belegen. Den **übrigen Salat** und den **Mais** mit der **restlichen Schnittlauchcreme** vermengen und zu den **Burgern** servieren.