



Hähnchenburger mit Schnittlauchcreme

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



2 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!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 frischer Maiskolben
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Romanasalat

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- große Grillpfanne
- Knoblauchpresse

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne benutzen.

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

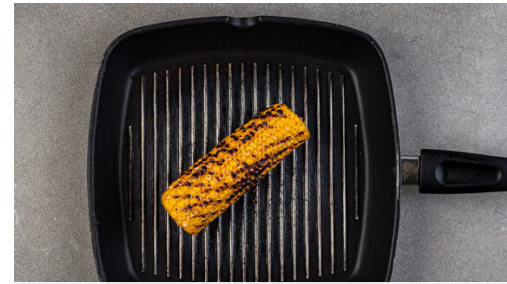
Energie 573kcal, Fett 19.5g,
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 40.7g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomate** 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. Den **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 und 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 horizontal zu **2 dünneren Filets** halbieren. 1EL Olivenöl, 1EL 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 1 EL 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.