



## Hähnchenburger mit Tomate und Salat

dazu Quetschkartoffeln aus dem Ofen



ca. 30min



2 Personen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder richtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten - mmmh! Dazu gibt es Kartoffeln, die für unseren Genuss einiges erlitten haben ... Wir schwelgen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 25g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1093kcal, Fett 63.6g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 40.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann ca. 12Min. kochen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup und 2TL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben, dann in der **Sauce** und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



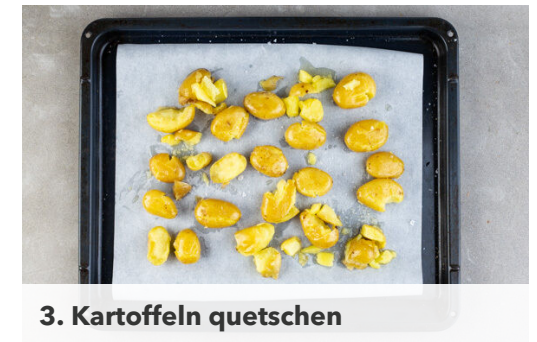
2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Kartoffeln quetschen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und mit 1EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Unterseite des Topfes leicht platt drücken, dann ca. 15min. im Ofen knusprig backen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit 1EL Mayonnaise bestreichen und die **Burger** mit etwas **Salat** und dem **Hähnchen** belegen. Die **Burger** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Salat** anrichten und mit 1EL Ketchup servieren.