

# MARLEY SPOON



## V2: Tandoori-Burger mit Hähnchen

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



3-4 Personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen - und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurt dip und einen pikanten Karottensalat mit Tamarinde. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 rote Peperoni
- 40g Tamarindenpaste
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Brioche-Burgerbrötchen<sup>1,3,7</sup>
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 37.5g



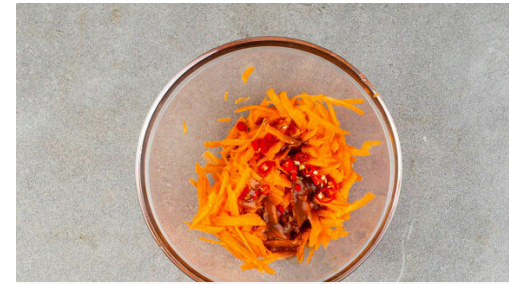
### 1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. **3 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, dem **Currypulver**, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



### 2. Karottensalat mischen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tamarindenpaste** mit 1EL Wasser, 1-2TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



### 5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 4EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



### 6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Hähnchen**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurtdip** dazu servieren.