

MARLEY SPOON



V2: Tandoori-Burger mit Hähnchen

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



2 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 Joghurdip und einen pikanten Karottensalat mit Tamarinde. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 rote Peperoni
- 20g Tamarindenpaste
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 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 757kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 39.8g



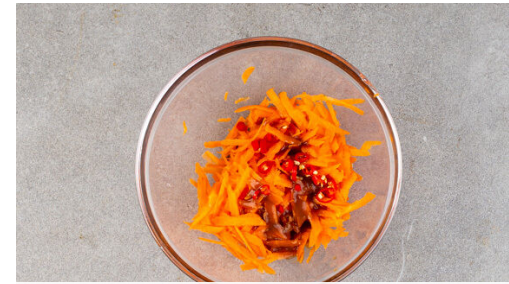
1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. **2 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und 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 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 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**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 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.