



## V2: Saftiger Bio-Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



2 Personen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt - probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Das zarte Bio-Hähnchenfleisch bleibt in der knusprigen Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein leckerer, mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,3,7</sup>

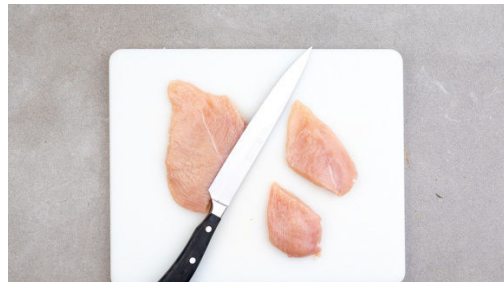
- 1 Ei <sup>3</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Energie 916kcal, Fett 44.0g,  
Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 14.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** mit einem Messer oder Sparschäler schälen und ebenfalls in pommeeartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



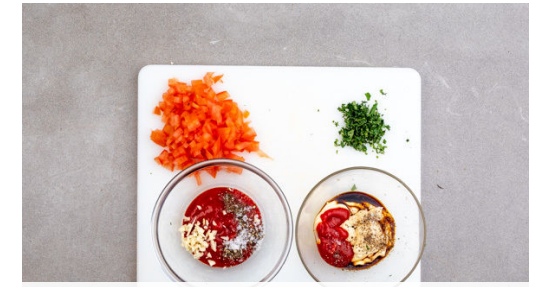
Das **Fleisch** trocken tupfen, in **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 1EL Mehl bereitstellen. 1 Ei und 1EL Wasser auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss in den **Panko-Paniermehl** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken.



Die **Tomate** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 1EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnittflächen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **2 Schnitzeln** und etwas **Tomatensalsa** belegen. Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.