



## DNU Bio-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 Bio-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
- 2 Tomaten
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>
- 2 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise <sup>1</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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1098kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 12.8g



### 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 und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit der **½ der Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer und der **½ der Würzsauce** einreiben, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



### 2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomaten** 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

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit der **restlichen Würzsauce** bestreichen und mit etwas **Salat**, **Tomate** und dem **Fleisch** belegen. Die **übrigen Tomaten** und den **übrigen Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Burger** mit den **Quetschkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit 1EL Ketchup servieren.