



V: Bio-Hähnchenburger mit Tomate und Salat

dazu Quetschkartoffeln aus dem Ofen



ca. 30min



3-4 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

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Packungen Romanasalat
- 3 Tomaten
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 4 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

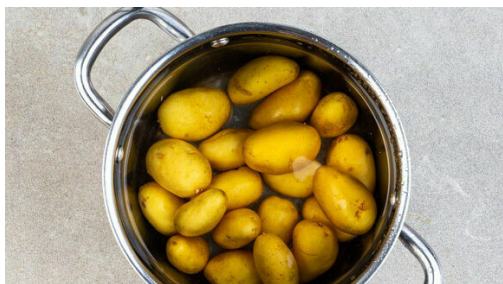
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1026kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 60.7g



1. Kartoffeln kochen

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



4. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup und 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen 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 **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Aus 3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Kartoffeln quetschen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen 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 **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 2EL Ketchup servieren.