



V: 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
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- 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

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). 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 **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 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 **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.