

MARLEY SPOON



Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40Min.



3-4 Personen

Eine mit Ingwer verfeinerte Mayonnaisecreme, zartes Hähnchenbrustfilet und ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger, dazu geröstete Kartoffeln aus dem Ofen - das schmeckt allen und ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,11}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 850.0kcal, Fett 36.9g, Eiweiß 44.5g, Kohlenhydrate 82.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen in ca. 25-30Min. goldbraun backen.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotten** schälen und die Enden der **Zucchini** abschneiden. Mit einem Sparschäler rundum lange, dünne Streifen von den **Karotten** und den **Zucchini** abschälen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen.



3. Mayonnaise zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Mayonnaise** mit **Ingwer nach Geschmack** und **2TL Tofugewürz** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten- und Zucchiniastreifen** und die **Lauchzwiebelringe** mit 2EL Pflanzenöl, 4EL Essig, und 1TL Zucker marinieren.



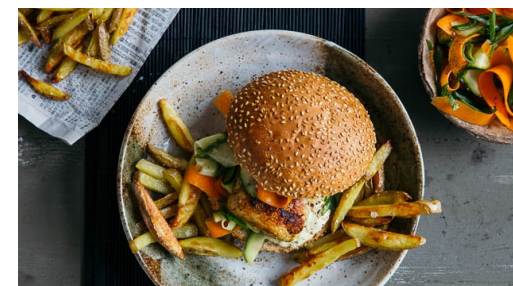
4. Fleisch vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in je 2 gleich große Stücke schneiden. Das **Fleisch** mit dem **übrigen Tofugewürz**, dem **Knoblauch** und 1-2EL Pflanzenöl marinieren.



5. Fleisch braten

Die **Burgerbrötchen** kurz im Ofen aufwärmen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** durchschneiden und mit der **Ingwer-Mayonnaise** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit **Fleisch** und **Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Kartoffeln** und den **übrigen Salat** dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Address](#) [Website](#) [Social media](#) [Contact](#) [Privacy policy](#) [Terms of service](#) [Disclaimer](#) [About us](#) [FAQ](#) [Help](#) [Feedback](#) [Sitemap](#) [Legal](#) [Privacy](#) [Security](#) [Accessibility](#) [Language](#) [Currency](#) [Timezone](#) [Date](#) [Time](#) [Location](#) [Weather](#) [Calendar](#) [Clock](#) [Ruler](#) [Calculator](#) [Compass](#) [Protractor](#) [Scale](#) [Weights](#) [Measuring cups](#) [Measuring spoons](#) [Kitchen tools](#) [Baking ingredients](#) [Cooking ingredients](#) [Dining ingredients](#) [Beverage ingredients](#) [Dessert ingredients](#) [Snack ingredients](#) [Meal ingredients](#) [Grocery ingredients](#) [Specialty ingredients](#) [Organic ingredients](#) [Non-GMO ingredients](#) [Gluten-free ingredients](#) [Vegan ingredients](#) [Vegetarian ingredients](#) [Keto ingredients](#) [Paleo ingredients](#) [Mediterranean ingredients](#) [Asian ingredients](#) [Mexican ingredients](#) [Italian ingredients](#) [French ingredients](#) [Spanish ingredients](#) [Greek ingredients](#) [Indian ingredients](#) [Chinese ingredients](#) [Japanese ingredients](#) [Korean ingredients](#) [Vietnamese ingredients](#) [Thai ingredients](#) [Filipino ingredients](#) [Indonesian ingredients](#) [Malaysian ingredients](#) [Singaporean ingredients](#) [Australian ingredients](#) [New Zealand ingredients](#) [Canadian ingredients](#) [US ingredients](#) [UK ingredients](#) [EU ingredients](#) [African ingredients](#) [Latin American ingredients](#) [Middle Eastern ingredients](#)