



## Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40Min.



3-4 Personen

Eine mit Ingwer verfeinerte Mayonnaisecreme, zartes Hähnchenbrustfilet und ein knackeriger 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 Zucchinistreifen** 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.