



## Saftige Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes

30-40min 3-4 Personen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt - probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Das zarte Hähnchenfleisch bleibt in der knusprigen Panko-Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: leckere, mit Ketchup, Sojasauce und Koriander verfeinerte Mayo und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie 9
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Koriander
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Tomatenketchup 9
- 2 Päckchen Mayonnaise 3,6,9,10
- 2 Päckchen Sojasauce 1,6
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl 1
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam 1,3,7,11

## Was du zu Hause benötigst

- Ei 3
- Weizenmehl 1
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

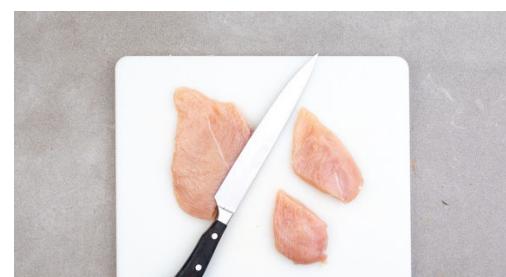
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 840.0kcal, Fett 46.0g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 58.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** und den **Knollensellerie** schälen und in 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein hacken.



### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in jeweils **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen zweiten Teller geben. Auf einem dritten Teller etwas Mehl bereitstellen.



### 2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl und Salz nach Geschmack vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit Salz würzen.



### 3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit der **1/2 des Ketchups** und dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **restlichen Ketchup** mit der **Mayonnaise** und der **Sojasauce** verrühren. Den **Koriander** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. In einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken.



### 6. Burger fertigstellen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnittflächen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit je **2 Schnitzeln** und **Tomatensalsa** belegen. Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.