



Zitroniger Hähnchenburger

mit Karotten-Pommes und Estragondip

30-40min 2 Personen

Aufgepasst, es gibt Burger! Belegt mit saftig-zartem Hähnchenfleisch, das wir erst mit spritziger Zitrone und würziger BBQ-Sauce marinieren und dann kross anbraten, yum! Dazu rösten wir bunte Karotten-Pommes und rühren schnell einen Dip aus Joghurt und frischem Estragon an. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 lila Karotten
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam 1,3,7,11
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 5g frischer Estragon
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Grillpfanne oder Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 609kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 51.6g, Eiweiß 41.5g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen und in 1-2cm dünne, pommesartige Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und 20-25Min. im Ofen backen, bis die Karotten knusprig und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit **1TL Zitronensaft**, **Zitronenschale nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Estragonblätter** abzupfen, fein schneiden und unter den **Joghurt** rühren. Nach Wunsch mit mehr **Zitronensaft** abschmecken.



2. Fleisch vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren, sodass **2 flache Stücke** entstehen, und diese unter Klarsichtfolie flach klopfen. Mit 1-2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer Grillpfanne oder in einer großen Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. von jeder Seite knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist.



3. Garnitur vorbereiten

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Burgerbrötchen** ca. 5Min. im Ofen goldbraun aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



6. Burger belegen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und beide Hälften mit etwas **Estragonjoghurt** bestreichen. Mit den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und dem **Fleisch** belegen. Wer mag, kann das **Fleisch** einmal halbieren. Die **Karotten-Pommes** mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **restlichen Joghurt** zu den **Hähnchenburgern** servieren. Die **BBQ-Sauce** als **Dip** dazu reichen.