



## 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 <sup>7</sup>
- 5g frischer Estragon
- 1 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>

## 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.