



## Zitroniger Hähnchenburger

mit Karotten-Pommes und Estragondip



30-40min



3-4 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
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam  
1,3,7,11
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 5g frischer Estragon
- 2 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
- Sparschäler
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- 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 559kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 39.1g



**1. Karotten schneiden**



**2. Fleisch vorbereiten**



**3. Garnitur vorbereiten**



**4. Joghurt würzen**



**5. Fleisch braten**



**6. Burger belegen**

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.

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.

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.