



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 3,10
- 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

- 1 Ei 3
- 1-2EL Weizenmehl 1
- Salz und 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.

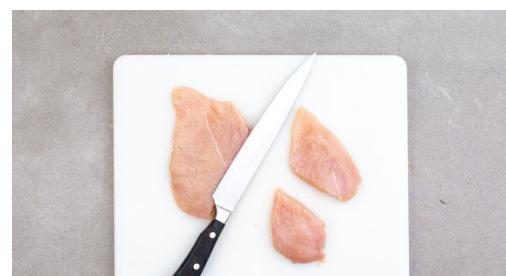
Nährwertangaben pro Portion

Energie 791.0kcal, Fett 40.7g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 57.7g



1. Gemüse vorbereiten

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



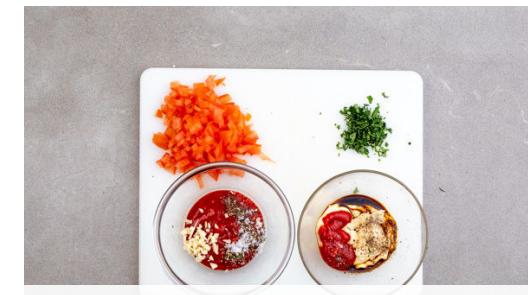
4. Fleisch vorbereiten

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 1-2EL 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 etwas 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 **2 Schnitzeln** und etwas **Tomatensalsa** belegen. Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.