



Saftiger Bio-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 Bio-Hähnchenfleisch bleibt in der knusprigen Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein leckerer, mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

- 3 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ³
- 4 Burgerbrötchen ³

- 1 Ei ²
- 4EL Mayonnaise ²
- 4EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

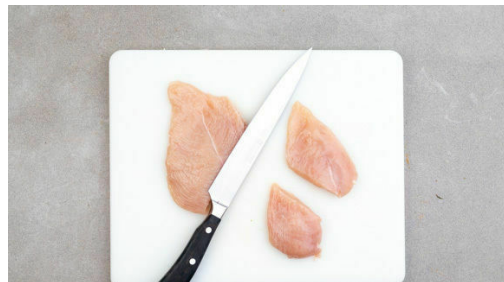
Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 61.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer oder Sparschäler schälen und ebenfalls in pommeeartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **8 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl bereitstellen. 1 Ei und 2EL Wasser auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



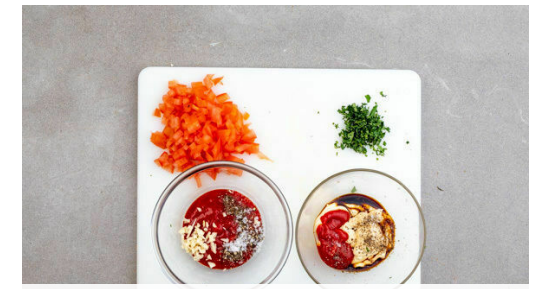
2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise 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 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken.



3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 2EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.