



Tandoori-Masala-Burger mit Bio-Hähnchen

und Aubergine, dazu Tomaten-Koriander-Salat



30-40min



3-4 Personen

Lust auf ein unkompliziertes, aber umso köstlicheres Mahl? Perfekt, denn unser indisch inspirierter Hähnchenburger glänzt in beiden Punkten. Saftig gebratenes Bio-Hähnchen wird zusammen mit einer cremigen Auberginensauce, feinem Grüne-Tomaten-Chutney und säuerlich eingelegten roten Zwiebeln auf knusprig geröstetem Burgerbrötchen angerichtet. Dazu gibt es einen raffiniert gewürzten Tomaten-Koriander-Salat. Was will man mehr?

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 20g Koriander
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 2 Pck. Grüne-Tomaten-Chutney

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 55.6g



1. Auberginen braten

Die **Auberginen** in ca. 0,5cm breite Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, mit ½TL Salz und Pfeffer würzen und genug Wasser zugeben, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Abgedeckt 5-8Min. dämpfen, bis die **Auberginen** weich sind, dann den Deckel abnehmen und in ca. 5Min. leicht gebräunt braten.



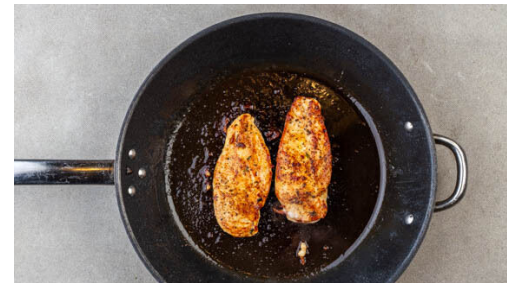
4. Sauce anrühren

Die **Auberginen** aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel grob zerdrücken und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 50ml Essig, 50ml Wasser, ½EL Zucker und ½TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die **Zwiebeln** mit dem **Einlegesud** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



3. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit **2EL Einlegesud**, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** jeweils in 8 Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** und die **½ des Korianders** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



6. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. auf den Schnittseiten anrösten. Die **Zwiebeln** abgießen. Die **Brötchen** mit der **Auberginensauce** und dem **Chutney** bestreichen. Mit dem **Fleisch**, einigen **Zwiebeln** und dem **restlichen Koriander** belegen. Den **Tomatensalat** mit den **übrigen Zwiebeln** verfeinern und mit dem **Burger** servieren.