



Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40min



2 Personen

Eine mit Ingwer verfeinerte Mayonnaise-creme, zartes Hähnchenbrustfilet und ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger, dazu geröstete Kartoffeln aus dem Ofen – das ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist und schmeckt allen!

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam

^{1,6,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 31.7g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 43.9g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch würzen

Die **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und der Länge nach in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, dem **Knoblauch** und 1 EL Pflanzenöl vermengen.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



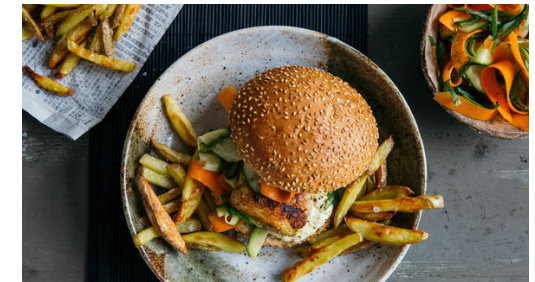
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Inzwischen die **Burgerbrötchen** kurz im Ofen aufwärmen.



3. Ingwer-Mayo zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Mayonnaise** nach Geschmack mit dem **Ingwer** und **1TL 5-Gewürze-Pulver** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig sowie 1/2TL Zucker vermengen und beiseitestellen.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Ingwer-Mayonnaise** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit dem **Fleisch** und dem **Karotten-Zucchini-Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Kartoffeln** und ggf. **übrigen Salat** dazu servieren.