

MARLEY SPOON



Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Eine mit Ingwer verfeinerte Mayonnaisecreme, 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 43.4g



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 2EL 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 jeweils der Länge nach in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, dem **Knoblauch** und 1-2EL 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



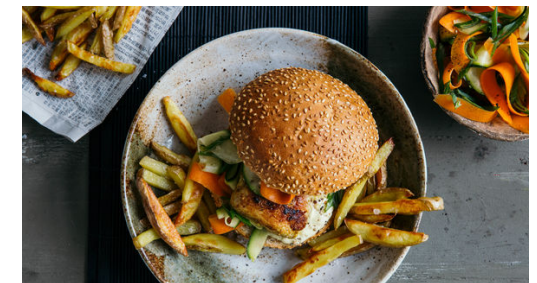
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen 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 **2TL 5-Gewürze-Pulver** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 2EL Pflanzenöl, 4EL Essig sowie 1TL 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.