



Tandoori-Masala-Burger mit Bio-Hähnchen

und Aubergine, dazu Tomaten-Koriander-Salat



ca. 30min



2 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?

- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Burgerbrötchen ¹
- 1 Pck. Grüne-Tomaten-Chutney

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

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 55.6g



1. Aubergine braten

Die **Aubergine** in ca. 0,5cm breite Würfel schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, mit 1 kräftigen Prise 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.



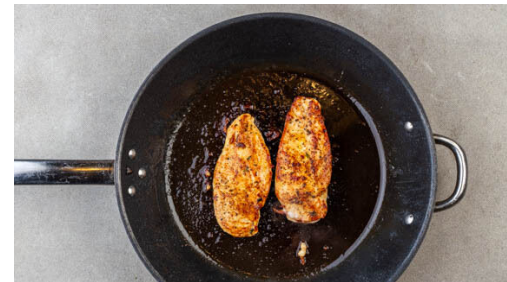
4. Sauce anrühren

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



2. Zwiebel einlegen

Die **Zwiebel** 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 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL 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

1 EL Olivenöl mit **1 EL Einlegesud**, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 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 auf den Schnittseiten 1–2Min. 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**