



Hähnchenburger mit Tomate und Salat

dazu Quetschkartoffeln aus dem Ofen



ca. 30min



3-4 Personen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder goldrichtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten - mmmh! Dazu gibt es Kartoffeln, die für unseren Genuss einiges erlitten haben ... Wir schwelgen.

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 3 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 4 Burgerbrötchen ²

- 2EL Mayonnaise ¹
- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Sieb

Energie 944kcal, Fett 45.4g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 39.7g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann ca. 12Min. kochen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup und 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen, **jeweils** horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer und der **½ der Würzsauce** einreiben, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Aus 3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. **Tip:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Kartoffeln quetschen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Unterseite des Topfes leicht platt drücken, dann ca. 15min. im Ofen knusprig backen.



6. Salat fertigstellen

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit der **restlichen Würzsauc**e bestreichen und mit etwas **Salat, Tomate** und dem **Fleisch** belegen. Die **übrigen Tomaten** und den **übrigen Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Burger** mit den **Quetschkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit 2EL Ketchup servieren.