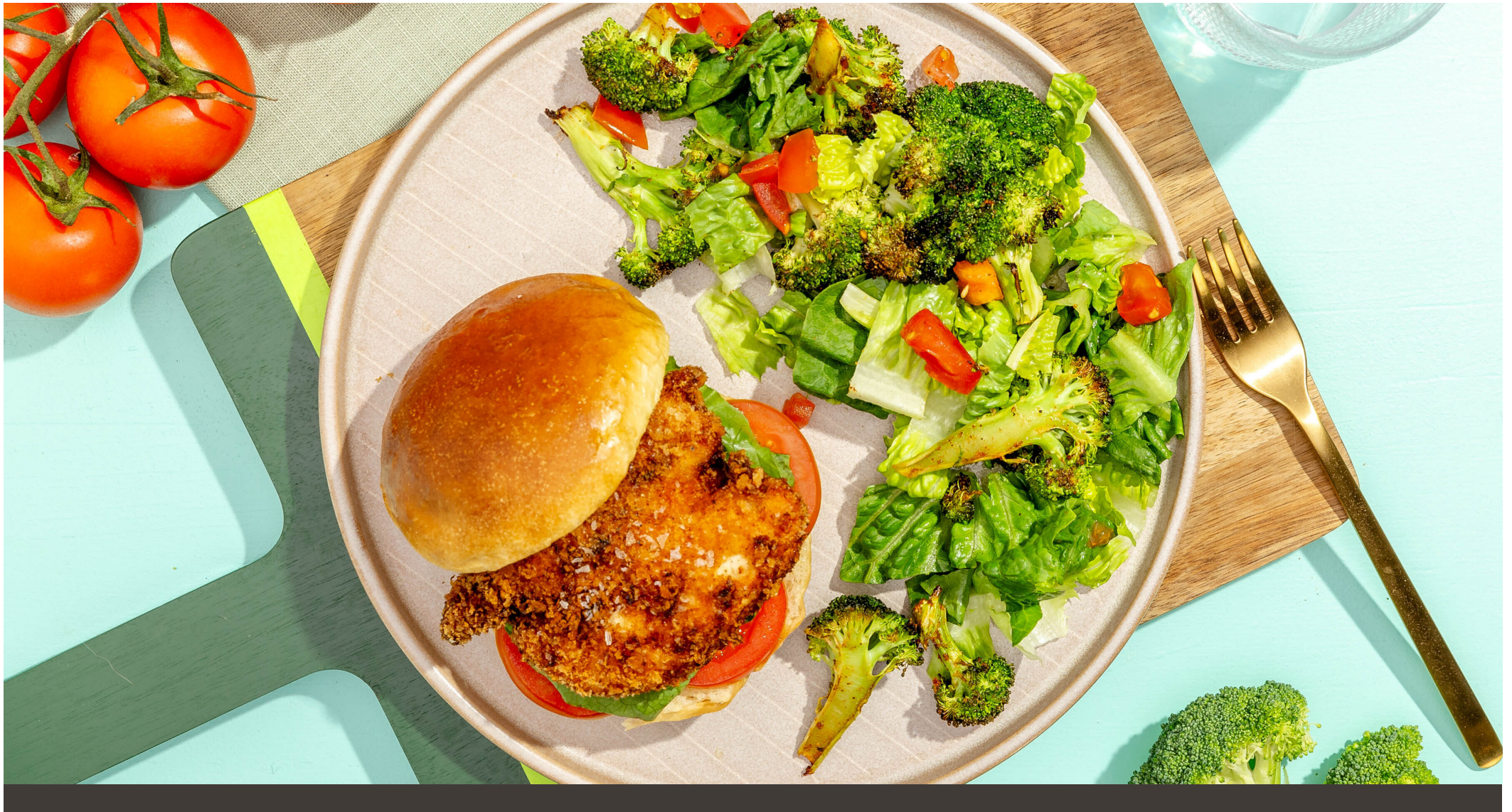




Herzhafter Hähnchenburger

mit geröstetem Brokkolisalat



ca. 25min



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 einen köstlichen Salat mit geröstetem Brokkoli. Zum Schwelgen!

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

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

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Fleischklopper

Energie 725kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 40.3g



1. Brokkoli rösten

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.



A top-down view of four slices of toasted bread, likely sourdough, arranged in a 2x2 grid on a black wire cooling rack. The bread slices are golden-brown with a visible porous crumb structure. The rack is set against a light gray background.

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



Die Schnittflächen der **Brötchen** mit etwas **Salatdressing** bestreichen, dann mit den **Schnittzeln**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Den **übrigen Salat** mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Brokkoli** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit den **Burgern** servieren.