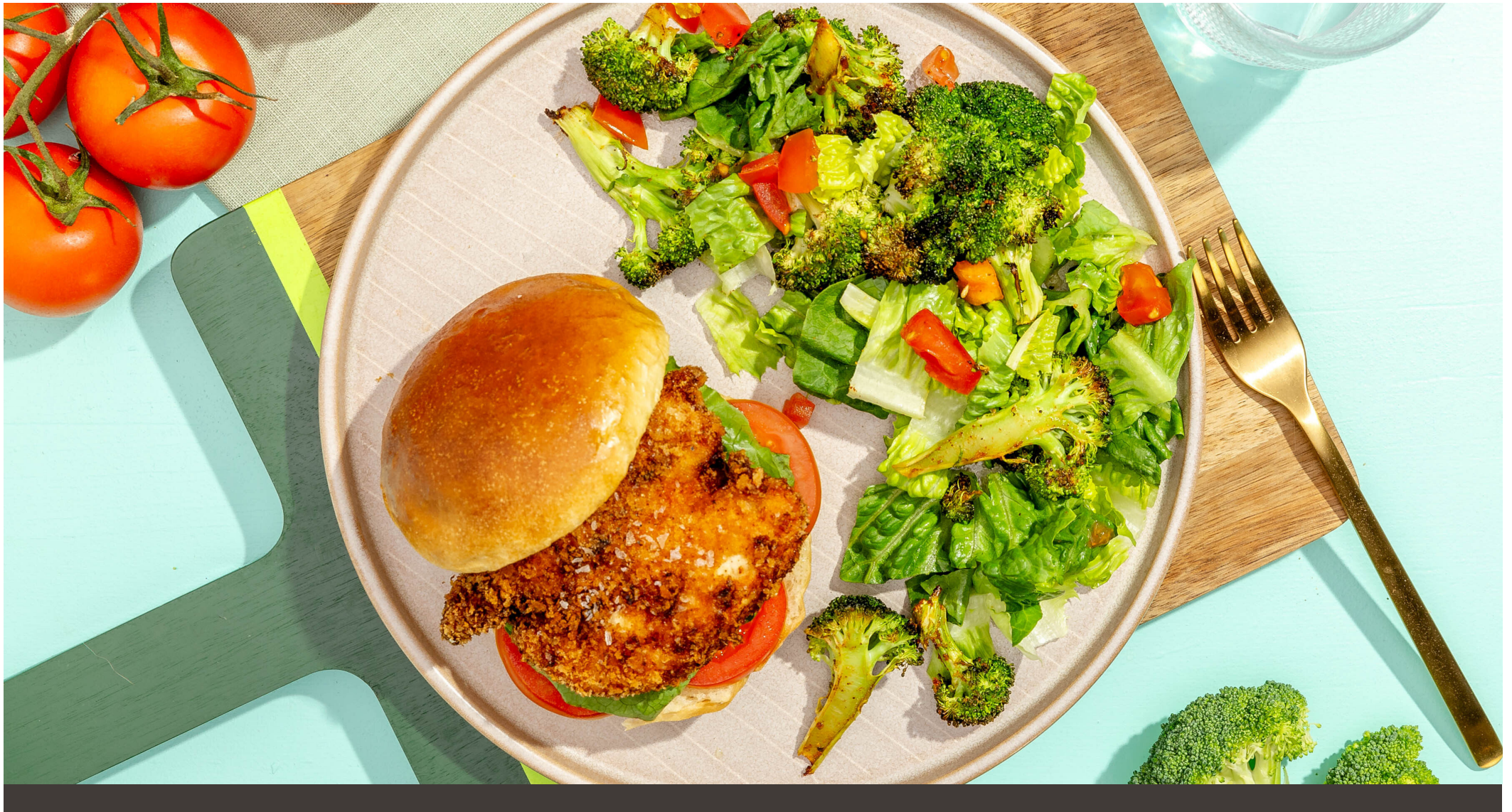




Herzhafter Hähnchenburger

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

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

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



1. Brokkoli rösten

4. Schnitzel braten

A white cutting board with sliced tomatoes, chopped red peppers, and a bowl of dressing.

2. Salat vorbereiten

5. Brötchen aufbacken

A top-down view of two breaded chicken cutlets resting on a white rectangular cutting board. The cutlets are irregular in shape and have a thick, golden-brown coating made of breadcrumbs and small pieces of cheese or herbs. The background is a neutral, light-colored surface.

3. Fleisch vorbereiten



6. Burger fertigstellen

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.