



Portugiesischer Hähnchenburger

mit pikantem Ketchup, dazu Karottensalat



20-30min



2 Personen

Ein guter Burger ist immer wieder eine feine Sache! Hier haben wir für dich eine tolle Variante mit saftigem Hähnchenfleisch und Tomate. Mit einer leichten Joghurtsauce und einem köstlich-pikanten Tomatenketchup, der mit Ingwer und Sambal Oelek verfeinert wird, sowie besten Vollkorn-Burgerbrötchen mit Dinkel der beste Beweis, das Comfort Food auch gesund sein kann. Dazu: ein knackiger Karottensalat mit Koriander und Zitrone.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 2 Vollkorn-Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,7,11,13}
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Fleischklopfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 44.1g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und waagrecht zu **2 Schnitzeln** halbieren. Die **Schnitzel** leicht plattieren und mit **1-2TL geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen.



2. Saucen vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



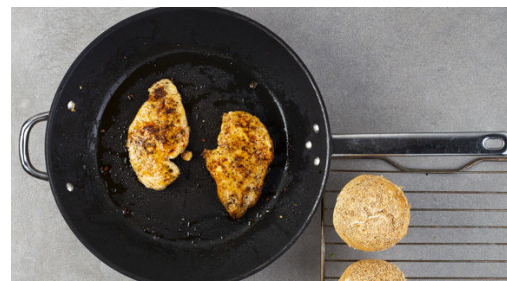
3. Saucen mischen

Den **Tomatenketchup** mit dem **Sambal Oelek**, der **1/2 des Ingwers oder mehr** und dem **Knoblauch** verrühren. Mit Salz abschmecken. Den **Joghurt** mit **je 1/2TL Zitronensaft** und **-abrieb** sowie 1EL Olivenöl verrühren.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Karotten**, den **Koriander** und die **Lauchzwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl, 1TL Honig oder 1/2TL Zucker sowie 1/2TL Salz vermengen und den **Salat** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **-abrieb** nach Geschmack verfeinern.



5. Fleisch braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, anschließend im Ofen in 3-4Min. fertig garen. Die **Burgerbrötchen** zeitgleich 3-4Min. im Ofen aufbacken. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die **Schnitzel** nach dem Anbraten auch in eine Auflaufform geben.



6. Burger belegen

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit dem **Joghurt** bestreichen. Mit den **Hähnchenschnitzeln** den **Tomaten** und dem **Ketchup** nach Geschmack belegen und die **Burger** mit dem **Karottensalat** servieren.