



Portugiesischer Hähnchenburger

mit pikantem Ketchup, dazu Karottensalat



20-30min



3-4 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.

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 3 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,7,11}
- 2 Tomaten

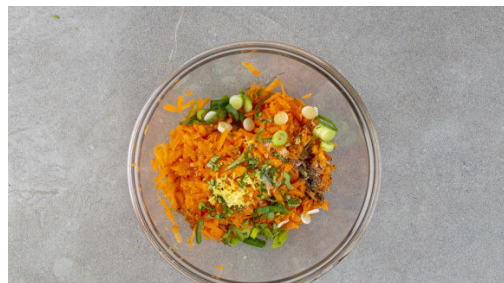
- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- Fleischklopper
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 681kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 41.7g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und jeweils waagrecht zu **2 Schnitzeln** halbieren. Die **Schnitzel** leicht plattieren und mit insgesamt **2-3TL geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen.



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 gestrichenen TL Zucker sowie 1 gestrichenen TL Salz vermengen und den **Salat** mit dem **restlichen Zitronensaft und -abrieb** nach Geschmack verfeinern.



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



Die **Schnitzel** in einer großen, 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.



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



Die **Tomaten** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**