



Chili-Chickenburger mit Auberginen

dazu Karottensticks aus dem Ofen



ca. 40min



2 Personen

Dieses Gericht hat mal wieder Potenzial zum absoluten Couchliebling, denn es ist warm, herzhaft und einfach nur lecker. Ach ja, und ein bisschen pikant, denn es ist koreanische Chilipaste im Spiel. Wer sich daran nicht stört, erlebt heute Genuss vom Feinsten, und zwar mit knusprig gebratenem Hähnchenfleisch, gemeinsam mit würzig-weich geschmorten Auberginen zwischen zwei Brötchenhälften gestapelt. Dazu: Karottenpommes, mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2TL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 54.0g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 42.5g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl und 1TL Honig beträufeln und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen in 18-22Min. goldbraun und gar backen.



2. Aubergine braten

Die **Aubergine** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. goldbraun braten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln, dann zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und weitere 30-60Sek. braten. Die **½ der Sojasauce, 1EL Chilipaste** und 1-2EL Wasser unterrühren und weitere 2-3Min. köcheln.



3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Je 2EL Mehl auf zwei Tellern verteilen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einem dritten Teller 1 Ei aufschlagen und mit der **restlichen Chilipaste** verquirlen. Das **Fleisch** erst im Mehl, dann in der **Eimischung** und abschließend wieder im Mehl wenden.



4. Fleisch braten

Den Boden einer weiteren mittelgroßen Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl bedecken und stark erhitzen. Das **Fleisch** im heißen Öl von jeder Seite 2-3Min. braten, bis es goldbraun und knusprig ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und ca. 1Min. im Ofen erwärmen. Mit je 1TL Mayonnaise bestreichen und mit den **Auberginen** und dem **Fleisch** belegen. Die **Chili-Chickenburger** mit den **Karottensticks** anrichten und servieren.



6. Achtung, heiß und fettig!

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Alternativ kannst du den Stiel eines hölzernen Kochlöffels in das Fett halten. Wenn daran Bläschen emporsteigen, ist die richtige Temperatur erreicht.