



Chili-Chickenburger mit Auberginen

dazu Karottensticks aus dem Ofen



ca. 40min



3-4 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

- 3 Karotten
- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ¹
- 4TL Mayonnaise ¹
- 2TL Honig
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 große 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 829kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 40.9g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** längs halbieren, in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf 2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Mit 2EL Pflanzenöl und 2TL Honig beträufeln und mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen in 18-22Min. goldbraun und gar backen. Je nach Ofenart die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.



4. Fleisch braten

Den Boden einer weiteren großen 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.



2. Auberginen braten

Die **Auberginen** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL 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 **Sojasauce**, **2EL Chilipaste** und 2-3L Wasser unterrühren und weitere 2-3Min. köcheln.



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.



3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. Je 3EL Mehl auf zwei Tellern verteilen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einem dritten Teller 2 Eier aufschlagen und mit der **restlichen Chilipaste** verquirlen. Das **Fleisch** erst im Mehl, dann in der **Eimischung** und abschließend wieder im Mehl wenden.



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.