



Tex-Mex-Hähnchenburger

mit Zucchini, Gurke und Ofenkartoffeln



30-40min



2 Personen

Burger gehören zu unseren liebsten Soulfood-Gerichten. Egal, was man zwischen die zwei leckeren Brötchenhälften packt - schmecken tut es eigentlich immer. Heute im Brot: saftiges Hähnchenbrustfilet in würziger Tex-Mex-Marinade, begleitet von einem knackigen und sanft süß-säuerlichen Zucchini-Gurken-Salat mit Zwiebeln. Dazu gibt's warme, knusprige Ofenkartoffeln. Und, haben wir zu viel versprochen? Soulfood pur!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen ²
- 1 Knoblauchzehe

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

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

Energie 926kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 40.4g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2 EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffelspalten** in 25-30Min. goldbraun und knusprig backen.



Die **Zucchini** und die **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, ½TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1-2EL heißem Wasser vermengen und beiseitestellen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2EL Mayonnaise mit **1TL Gewürzmischung**, 1TL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem Knoblauch und 1EL Pflanzenöl einreiben. Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Gewürzmischung**.



Die **Burgerbrötchen** auf einem Backrost zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und in 3-5Min. leicht knusprig aufbacken. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-5Min. gar braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm beiseitestellen.



Den **Zucchini-Gurken-Salat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden, mit der **Gewürzmayonnaise** bestreichen und mit dem **Fleisch** sowie etwas **Salat** belegen. Die **Tex-Mex-Hähnchenburger** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **übrigem Salat** anrichten und servieren.



Unser Hähnchenburger schmeckt zwar so schon ganz fabelhaft, aber wir können niemanden verurteilen, der sich nach Käse sehnt - das verstehen wir nur zu gut. Wer seinen Burger also noch ein bisschen pimpen möchte, legt während der letzten 2 Minuten Garzeit einfach je eine Scheibe Käse auf das Hähnchen und lässt sie in der Pfanne sanft anschmelzen. Mmmmh!