



Saftiger BBQ-Hähnchen-Burger

mit Kartoffelspalten und Rote-Bete-Salat



40-50min



2 Personen

Wer auf einer Grillparty oder einem Foodfestival schon mal einen Pulled-Chicken-Burger gegessen hat, träumt noch heute davon, wetten? Jedenfalls ging es uns so – und deshalb haben wir dieses Rezept entwickelt: Saftiges Hähnchenfleisch, in kleine Stücke gezupft und mit BBQ-Sauce mariniert, sonnt sich gemeinsam mit Rote-Bete-Salat in einem knusprigen Burgerbrötchen neben selbst gemachten Kartoffelspalten. Einfach traumhaft!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Rote Bete
- 1 grüner Apfel
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 39.5g



1. Kartoffeln backen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden, mit 1EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen in 25-30Min. gar und goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Den Ofen ausschalten, die Ofentür leicht öffnen und die **Kartoffeln** weitere ca. 5Min. darin belassen, dadurch werden sie knuspriger.



4. Fleisch zerzupfen

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Mit der **BBQ-Sauce** und 1EL Ketchup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser bei starker Hitze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 10-12Min. köcheln lassen, bis es gar ist. Aus dem Topf nehmen und leicht abkühlen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und im Ofen in 2-3Min. knusprig aufbacken. Die **Kartoffelspalten** mit Salz würzen. Die **Brötchen** mit dem **BBQ-Hähnchen** und dem **Rote-Bete-Salat** belegen, mit den **Kartoffelspalten** anrichten und ggf. **übrigen Rote-Bete-Salat** dazu servieren.



3. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Rote Bete** schälen, grob raspeln und über der Spüle kräftig ausdrücken, sodass die überschüssige Flüssigkeit austreten kann (siehe Tipp in Schritt 6). Den **Apfel** ebenfalls schälen, raspeln und ausdrücken. Die **Rote Bete** und den **Apfel** mit dem Dressing vermengen.



6. Live und in Farbe

Rote Bete schälen, raspeln, ausdrücken ... das kann eine ziemliche Sauerei in Lila sein. Deshalb empfehlen wir wärmstens, dabei Küchenhandschuhe zu tragen. So kannst du beherzt zupacken, ohne dass sich deine Hände verfärben. Beim Ausdrücken der Roten Bete und des Apfels könnte außerdem ein Sieb hilfreich sein.