



Special: Hähnchenburger vom Grill

mit einem Retro-Eisbergsalat



ca. 35min



2 Personen

Grillfreunde aufgepasst! Heute gibt's bei der BBQ-Party einen saftigen Hähnchenburger frisch vom Grill. Burger sind ideal für das gesellige Zusammensein im Garten, weil sie sich ziemlich easy ohne Besteck und sogar im Stehen genießen lassen. Dazu gibt's Eisbergsalat mit einem leckeren Dressing in großen, knackigen Keilen serviert; ein echter US-amerikanischer Klassiker der Diner- und Grillkultur - deshalb auch „retro“. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen körniger Senf³
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Eisbergsalat
- 2 Burgerbrötchen²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 4TL Tomatenketchup
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill
- Küchenpinsel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 49.6g, Eiweiß 32.5g



1. Dressing anrühren

Den Grill anfeuern. 1 kleine Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit 2EL Mayonnaise, der **½ der Gewürzmischung**, der **½ des Senfs** und je 1TL Honig, (Weißwein-)Essig und Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Mit mehr Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** horizontal halbieren, **1 Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Salat** in **6 Keile** schneiden, dabei den Strunk nicht entfernen, sodass die Keile nicht auseinanderfallen. Ein paar **Salatblätter** abzapfen, in dünne Streifen schneiden und beiseitestellen.



3. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit je 1TL Olivenöl bestreichen, dann auf der heißen Seite des Grills auf den Grillrost drücken, bis sich Grillstreifen bilden, wenden und ca. 2Min. rösten. Den **restlichen Senf** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren.



4. Fleisch grillen

Das **Fleisch** horizontal in **2 Filets** schneiden, mit 2TL Olivenöl einreiben und auf der heißen Seite des Grills von jeder Seite 2-3Min. grillen, bis es gut gebräunt und fast gar ist. Das **Fleisch** vom Grill nehmen und in der **Glasur** wenden, dann zurück auf den Grill geben und von beiden Seiten ca. 30Sek. grillen (siehe auch Schritt 6).



5. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchenhälften** mit je 1TL Ketchup bestreichen und als **Burger** mit dem **Fleisch**, den **Salatstreifen** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **Salatkeile** mit dem **Dressing** beträufeln, mit den **Tomatenwürfeln** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und zusammen mit den **Hähnchenburgern** servieren.



6. Nichts anbrennen lassen

Wenn das Hähnchen in der Glasur gebadet hat und zurück auf den Grill kommt, sollte man ein scharfes Auge darauf haben: Durch den Honig kann die Glasur auf dem Grill schnell verbrennen – also aufgepasst und rechtzeitig eingegriffen!