



Tandoori-Burger mit Bio-Hähnchenfilet

dazu gebackene Curry-Karotten



ca. 30min



2 Personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurtdip und einen pikanten Karottensalat mit Limette. Mmmh!

- 3 Karotten
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 1 Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen ²
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Lauchzwiebel

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

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 795kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 36.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. **2 Karotten** längs vierteln und in pommiesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20–22Min. rösten.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Hähnchen**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurdip** dazu servieren.