



Herzhafter Hähnchenburger

mit geröstetem Brokkolisalat



ca. 25min



2 Personen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder goldrichtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten - mmmh! Dazu gibt es einen köstlichen Salat mit geröstetem Brokkoli. Zum Schwelgen!

- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 2 Burgerbrötchen ²

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Fleischklopfer

Energie 834kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 41.3g



1. Brokkoli rösten

4. Schnitzel braten

2. Salat vorbereiten

A top-down view of four slices of golden-brown bread, likely from a loaf, arranged in a 2x2 grid on a black metal cooling rack. The bread has a porous, airy texture and slightly darker edges. The rack is set against a plain, light-colored background.

5. Brötchen aufbacken

Two breaded chicken cutlets are shown on a white cutting board. The cutlets are irregular in shape and have a golden-brown, textured crust made of breadcrumbs and cheese. They are positioned side-by-side on a plain white surface.

3. Fleisch vorbereiten

A top-down view of a meal on a white ceramic plate. On the left is a chicken burger with a golden-brown bun, a thick piece of breaded chicken patty, a slice of tomato, and a layer of green lettuce. To the right of the burger is a side of fresh vegetables, including several florets of green broccoli and several slices of red cherry tomatoes. The plate is set against a light grey, textured background.

6. Burger fertigstellen

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit etwas **Salatdressing** bestreichen, dann mit den **Schnittzeln**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Den **übrigen Salat** mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Brokkoli** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit den **Burgern** servieren.