



Burger mit saftigem Bio-Hähnchen

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



4 Portionen

Gegrilltes Fleisch und BBQ-Sauce, das ist eine dieser Kombinationen, an denen man schwer vorbeigehen kann - muss man ja auch nicht! Wir belegen unser hübsch gebräuntes Brötchen heute mit zart-saftigem Bio-Hähnchenbrustfilet, Tomaten und lecker gegarten Zwiebeln. Das versprochene BBQ findet sich erst in der Würzsauce und später auf dem Burger wieder. Dazu gibt's Schnittlauchcreme und einen raffinierten Grillmais-Salat. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 frische Maiskolben
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 3 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 4 Burgerbrötchen ²
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Grillpfanne
- Knoblauchpresse

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne benutzen.

Allergene

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

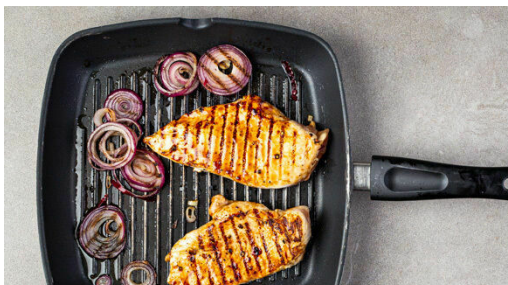
Nährwertangaben pro Portion

Energie 555kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 40.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



4. Fleisch grillen

Die Grillpfanne ohne Zugabe von Fett mittelhoch erhitzen, das **Fleisch** in die heiße Pfanne geben und auf jeder Seite 3-4Min. grillen. Die **Zwiebelringe** 4-5Min. mitgrillen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** auf einem Teller beiseitestellen.



2. Mais grillen

Eine Grillpfanne ohne Zugabe von Fett hoch erhitzen. Die **Maiskolben** in die heiße Pfanne legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 5Min. grillen, bis der **Mais** stellenweise gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden. Den **Mais** aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



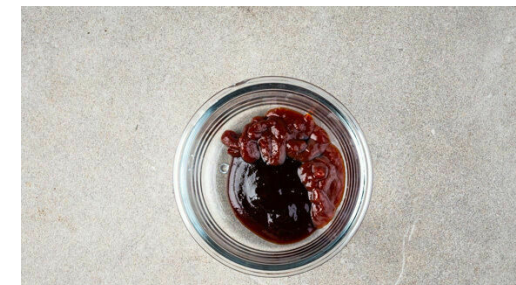
5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** halbieren und auf einem Backrost 2-3Min. aufbacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren. 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig, die **½ der BBQ-Sauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** vermengen und das **Fleisch** damit einreiben.



6. Belegen und servieren

Die **restliche BBQ-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälften** innen mit der **Schnittlauchcreme**, die **oberen** mit dem **BBQ-Ketchup** bestreichen. Nach Geschmack mit den **Tomaten**, etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** belegen. Den **übrigen Salat** und den **Mais** mit der **restlichen Schnittlauchcreme** vermengen und zu den **Burgern** servieren.