



Asiatischer Hähnchenburger

mit Mayonnaise und Karottensalat



30-40min



2 Personen

Eine leckere Mayonnaise-creme, zartes Hähnchenbrustfilet und ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger, dazu geröstete Kartoffeln aus dem Ofen – das ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist und schmeckt allen!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,3,7,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 894kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 97.2g, Eiweiß 45.9g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Mayo würzen

Die **Mayonnaise** mit **1TL 5-Gewürze-Pulver** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig sowie 1/2TL Zucker vermengen und beiseitestellen.



4. Fleisch würzen

Die **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und der Länge nach in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Inzwischen die **Burgerbrötchen** 3-5Min. im Ofen aufwärmen.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Mayonnaise** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit dem **Fleisch** und dem **Karotten-Zucchini-Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Burger** mit den **Kartoffeln** und ggf. **übrigem Salat** servieren.