



Asiatischer Hähnchenburger

mit Mayonnaise und Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Eine leckere Mayonnaisecreme, 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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,3,7,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 846kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 45.4g



Den Backöfen 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 2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



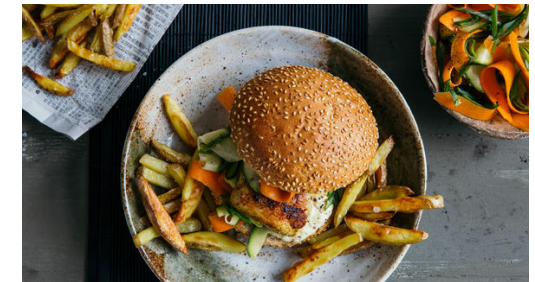
Die **Mayonnaise** mit **2TL 5-Gewürze-Pulver** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 2EL Pflanzenöl, 4EL Essig sowie 1TL Zucker vermengen und beiseitestellen.



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



Das **Fleisch** in einer großen 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.



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.