



Asiatischer High-Protein-Hähnchen-Burger

mit Karotten-Zucchini-Salat und Pommes



30-40min



2 Portionen

Zartes Hähnchenbrustfilet im leckeren High-Protein-Brötchen, ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger und frischer Ingwer und Currypulver im Dip, dazu Pommes aus dem Ofen – das ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist und schmeckt allen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 39.7g



1. Pommes backen

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



2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. 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.



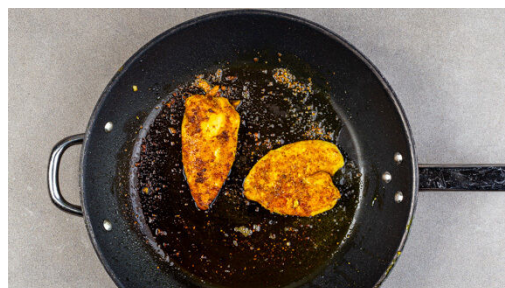
3. Dip anrühren

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **1TL Currypulver** mit 2EL Mayonnaise und dem **Ingwer nach Geschmack** verrühren und den **Dip** 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

Das **Fleisch** trocken tupfen und der Länge nach in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen Currypulver**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl vermengen.



5. Fleisch braten

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



6. Burger belegen

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