



## 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 Currysauce 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 <sup>3</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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.