



Asiatischer High-Protein-Hähnchen-Burger

mit Karotten-Zucchini-Salat und Pommes



30-40min



4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 867kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 39.9g



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 2EL Pflanzenöl sowie 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 25-30Min. backen, bis die **Pommes** goldbraun und gar sind.



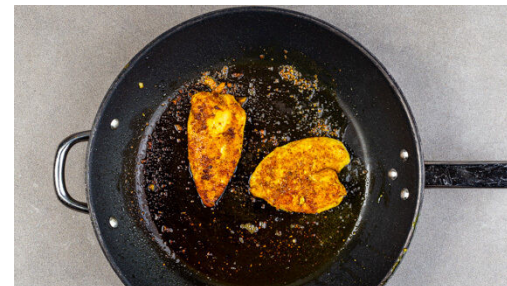
4. Fleisch würzen

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



2. Salat vorbereiten

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



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen 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.



3. Dip anrühren

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **2TL Currypulver** mit 4EL Mayonnaise und dem **Ingwer nach Geschmack** 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.



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.