



Herzhafter Hähnchenburger

mit geröstetem Brokkolisalat



ca. 25min



4 Portionen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder goldrichtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten - mmmh! Dazu gibt es einen köstlichen Salat mit geröstetem Brokkoli. Zum Schwelgen!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 3 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Fleischklopfer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 40.3g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** gar und leicht knusprig ist.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. **2 Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, die **übrige Tomate** grob würfeln. In einer Salatschüssel 3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, **jeweils** horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit der **restlichen Gewürzmischung**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und dem Mayo-Ketchup-Mix einreiben, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Burger fertigstellen

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit etwas **Salatdressing** bestreichen, dann mit den **Schnitzeln**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Den **übrigen Salat** mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Brokkoli** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit den **Burgern** servieren.