



Saftiger Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



4 Portionen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt – probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Das zarte Hähnchenfleisch bleibt in der knusprigen Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein leckerer, mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 4EL Mayonnaise ²
- 4EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

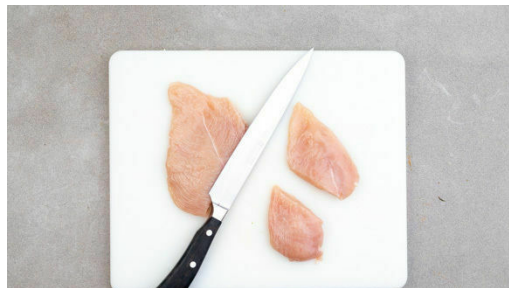
Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 40.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** vierteln und schälen, dann ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl bereitstellen. 1 Ei und 1EL Wasser auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



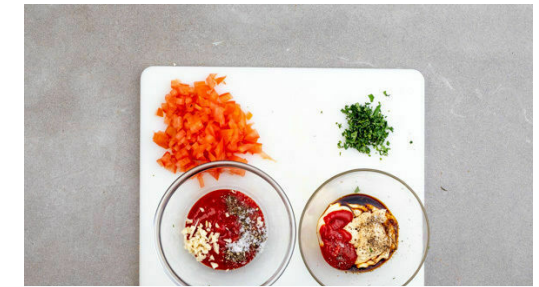
2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken.



3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 2EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Burger fertigstellen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnittflächen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **2 Schnitzeln** und etwas **Tomatensalsa** belegen. Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.