



## Saftiger Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



2 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

- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl <sup>3</sup>
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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.

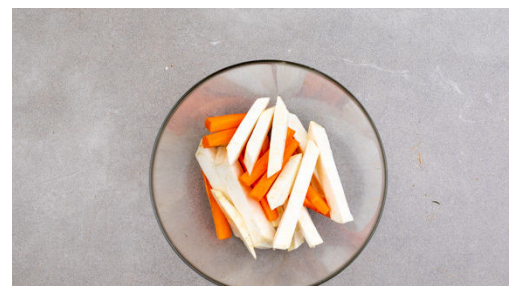
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 41.3g



### 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** schälen und ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



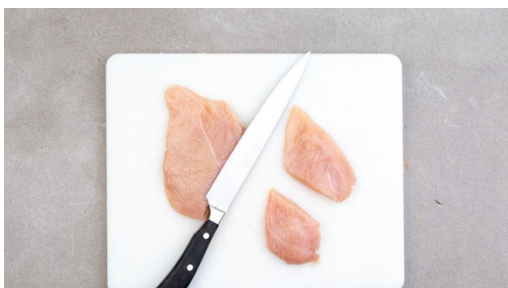
### 2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl und 1 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.



### 3. Saucen zubereiten

Die **Tomate** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 1EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 1EL Mehl bereitstellen. 1 Ei auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Die **½ des Panko-Paniermehls** auf einen dritten Teller geben.



### 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 in den **Panko-Paniermehl** wenden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken.



### 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.