



Herzhafter Hähnchenburger im High-Protein-Bun

mit Ofenkartoffeln und Dip



30-40min



4 Portionen

Ein leckerer Burger hat keine Bürozeiten, er ist immer für uns da, wenn der Hunger kommt. Und dieses Modell überzeugt auf ganzer Linie: Saftiges Hähnchen mit raffinierter Panko-Kürbiskern-Panade, currywürziger Dip, dazu krosse Ofenkartoffeln – klingt wunderbar, oder? Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50g Kürbiskerne
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

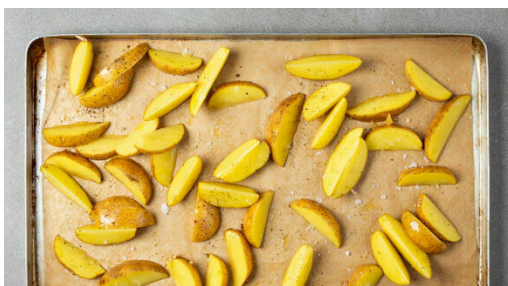
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 40.9g,
Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 48.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



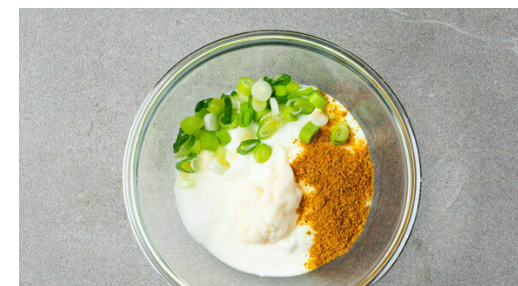
4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper flach klopfen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Currypulver** würzen und nacheinander in 4EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

Inzwischen die **Kürbiskerne** grob hacken.



3. Dip zubereiten

Für den **Dip** den **Joghurt** mit 3EL Mayonnaise und ca. $\frac{2}{3}$ des **Currypulvers** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist.



6. Burger belegen

Inzwischen die **Brötchen** 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aufschneiden, mit etwas **Dip** bestreichen und mit **Schnitzel** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken und die **Burger** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **übrigen Dip** servieren.