



Herzhafter Hähnchenburger im High-Protein-Bun

mit Ofenkartoffeln und Dip



30-40min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1½EL Mayonnaise ¹
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 981kcal, Fett 45.3g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 49.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 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, horizontal halbieren und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper flach klopfen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. 1 Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Currypulver** würzen und nacheinander in 2EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



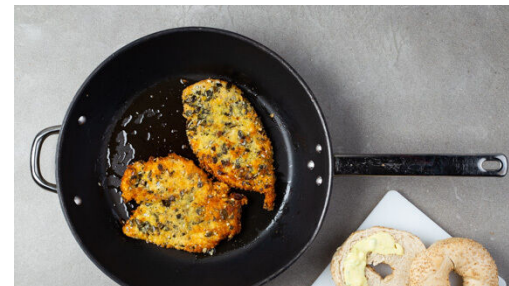
2. Kürbiskerne hacken

Inzwischen die **Kürbiskerne** grob hacken.



3. Dip zubereiten

Für den **Dip** den **Joghurt** mit 1½EL Mayonnaise und der **½ des Currypulvers** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.