



High-Protein-Tandoori-Masala-Hähnchenburger

mit Aubergine, dazu Tomaten-Koriander-Salat



30-40min



4 Portionen

Lust auf ein unkompliziertes, aber umso köstlicheres Mahl? Perfekt, denn unser indisch inspirierter Hähnchenburger glänzt in beiden Punkten. Saftig gebratene Hähnchenbrust wird zusammen mit einer cremigen Auberginensauce, feinem Pflaumen-Chutney und säuerlich eingelegten roten Zwiebeln auf knusprigem High-Protein-Burgerbrötchen angerichtet. Dazu gibt es einen raffiniert gewürzten Tomaten-Koriander-Salat. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Für eine noch tomatigere Note vor dem Servieren etwas Tomatenketchup auf den Burger geben.

Allergene

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

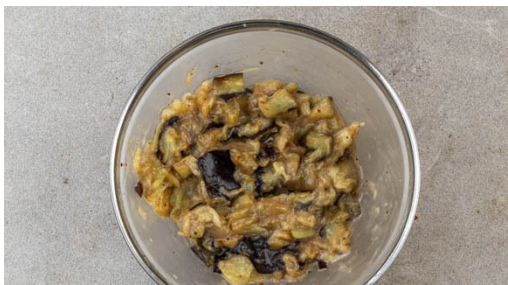
Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 35.7g



1. Auberginen braten

Die **Auberginen** in ca. 0,5cm breite Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten, mit ½TL Salz und Pfeffer würzen und genug Wasser zugeben, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Abgedeckt 5-8Min. dämpfen, bis die **Auberginen** weich sind, dann den Deckel abnehmen und in ca. 5Min. leicht gebräunt braten.



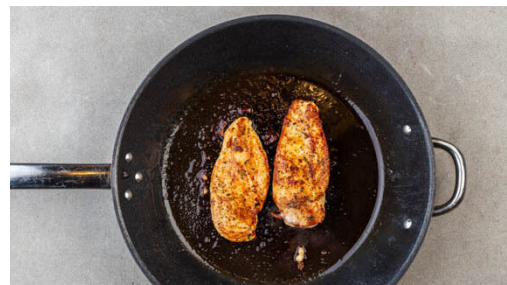
4. Sauce anrühren

Die **Auberginen** aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel grob zerdrücken und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



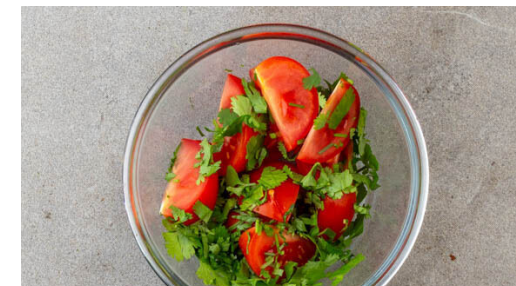
2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 50ml Essig, 50ml Wasser, ½EL Zucker und ½TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die **Zwiebeln** mit dem **Einlegesud** vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



3. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit **2EL Einlegesud**, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** jeweils in 8 Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** und die **½ des Korianders** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



6. Brötchen rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. auf den Schnittseiten anrösten. Die **Zwiebeln** abgießen. Die **Brötchen** mit der **Auberginensauce** und dem **Chutney** bestreichen. Mit dem **Fleisch**, einigen **Zwiebeln** und dem **restlichen Koriander** belegen. Den **Tomatensalat** mit den **übrigen Zwiebeln** verfeinern und mit dem **Burger** servieren.