



Herzhafter Hähnchenburger

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-Currypulver⁴
- 2 Becher Joghurt³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl²
- 4 Burgerbrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 3EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl²
- 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



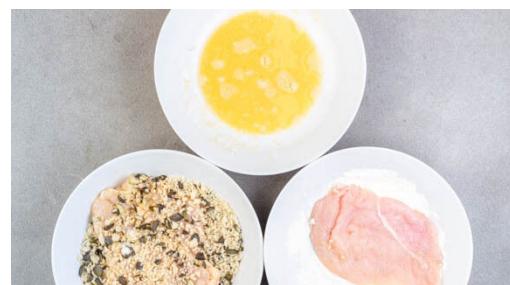
1. Kartoffeln backen



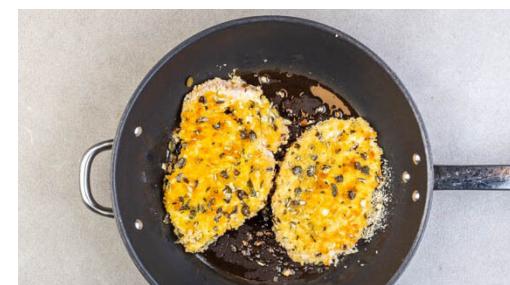
2. Kürbiskerne hacken



3. Dip zubereiten



4. Fleisch panieren



5. Schnitzel braten



6. Burger belegen

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischkloper 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.

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.

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.