



## Saftiger Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



2 Personen

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 Panko-Panade besonders saftig. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: leckere, mit Ketchup, Sojasauce und Koriander verfeinerte Mayo und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es köstliche Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Tomate
- 2 Päckchen Tomatenketchup
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam <sup>1,3,7,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Sparschäler
- Frischhaltefolie

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

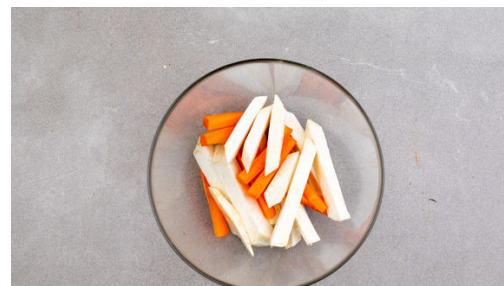
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 48.1g



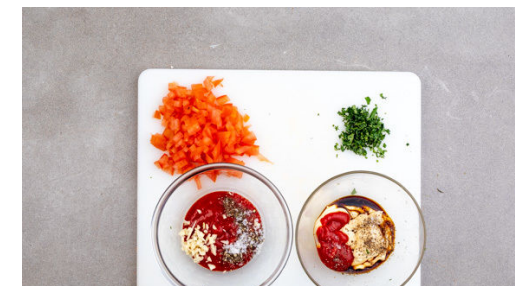
### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** und den **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm dicke, pommestartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



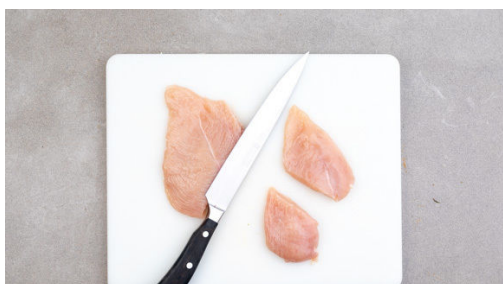
### 2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl und Salz nach Geschmack vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



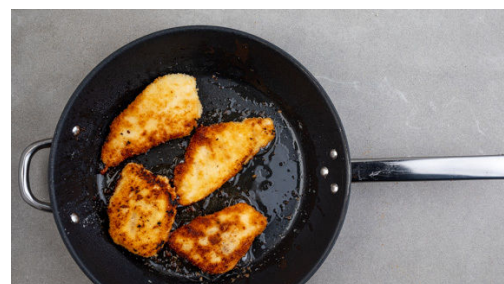
### 3. Saucen zubereiten

Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit der **1/2 des Ketchups** und dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **restlichen Ketchup** mit der **Mayonnaise** und der **Sojasauce** verrühren. Den **Koriander** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 1-2EL Mehl bereitstellen. 1 Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss im **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.