



Saftiger Chicken-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



3-4 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!

- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie ⁹
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Koriander
- 2 Tomaten
- 3 Päckchen Tomatenketchup
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam

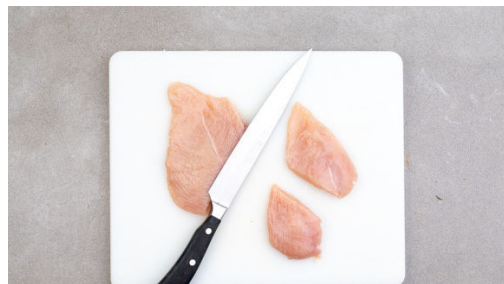
- 1 Ei ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Sparschäler
- Frischhaltefolie

Energie 913kcal, Fett 45.9g,
Kohlenhydrate 74.7g, Eiweiß 45.1g



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



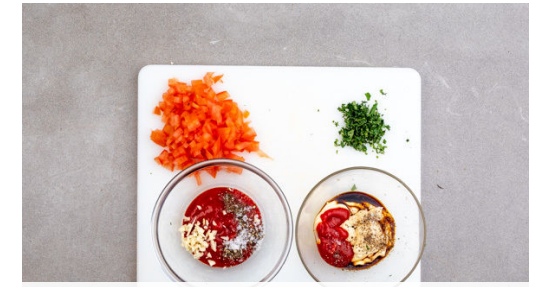
Das **Fleisch** in jeweils **4 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne zu flachen **Schnitzeln** klopfen. Auf einem tiefen Teller 1-2EL Mehl bereitstellen. 1 Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das **Panko-Paniermehl**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



Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL 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.



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 großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken.



Die **Tomaten** 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.



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.