



## Tandoori-Masala-Hähnchenburger mit Aubergine

dazu Tomaten-Koriander-Salat



30-40min



4 Portionen

Lust auf ein unkompliziertes, aber umso köstlicheres Mahl? Perfekt, denn unser indisches inspirierter Hähnchenburger glänzt in beiden Punkten. Saftig gebratene Hähnchenbrust wird zusammen mit einer cremigen Auberginensauce, feinem Pflaumen-Chutney und säuerlich eingekochten roten Zwiebeln auf knusprig geröstetem 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 Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney<sup>2</sup>

## 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 682kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 36.7g



### 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  $\frac{1}{2}$ TL 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.



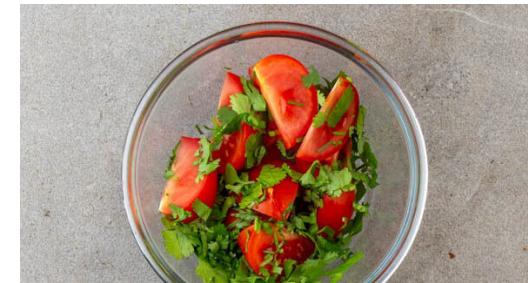
### 4. Sauce anrühren

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,  $\frac{1}{2}$ EL Zucker und  $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und die **Zwiebeln** mit dem **Einlegesud** vermengen.



### 3. Salat zubereiten

2EL Olivenöl mit **2EL Einlegesud**, der  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  des **Korianders** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je  $\frac{1}{2}$ TL 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.



### 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.