



Hähnchenburger mit High-Protein-Buns

mit Birne, Kartoffeln und Tomaten-Trüffel-Dip



30-40min



4 Portionen

Ein Burger-Menu de luxe wartet heute auf dich und deine Lieben! Serviere doch mal einen üppigen Hähnchenburger mit gebratener Birne und knackigem Salat, gebettet in fluffige High-Protein-Brötchen, zu leckeren Ofenkartoffeln mit einem fruchtig-feinen Tomaten-Trüffel-Dip. Klingt doch wunderbar, nicht wahr? Und schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 2 Birnen
- 2 Tomaten
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Trüffelöl
- 1 Pck. Romanasalat
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 54.6g



1. Birnen schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Birnen** vierteln, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen, dann der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm dicke Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



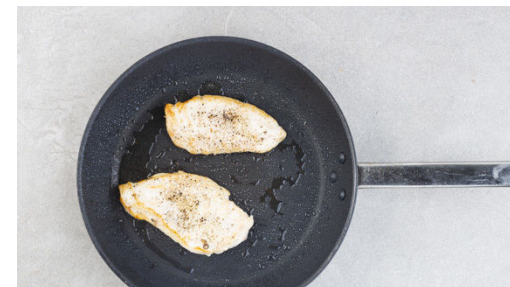
3. Dip anrühren

Die **Tomatenwürfel** mit 4EL Ketchup und **einigen Tropfen Trüffelöl** verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Trüffelöl** abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Den **Salat** in ca. 1cm dünne Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Für das **Dressing** jeweils 2EL Olivenöl, Essig und Wasser oder Fruchtsaft verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Die **Brötchen** leicht befeuchten, dann aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und waagrecht halbieren, sodass insgesamt **4 Schnitzel** entstehen. Diese ggf. etwas dünner klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



6. Birnen braten

Die **Birnen** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Die **Brötchen** mit etwas **Tomaten-Trüffel-Dip** bestreichen und mit dem **Hähnchen**, den **Birnen** und etwas **Salat** belegen. Den **restlichen Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **Burgern**, den **Röstkartoffeln** und dem **restlichen Dip** servieren.