



Hähnchenburger mit Süßkartoffelspalten

mit spritziger Estragon-Mayo und Spinatsalat



ca. 25min



2 Portionen

Aufgepasst, es gibt herzhafte Burger! Belegt mit saftig-zartem Hähnchenfleisch, das wir erst mit Zitronensaft und einer Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung marinieren und dann lecker in einer Pfanne grillen. Dazu backen wir Süßkartoffelspalten im Ofen und rühren schnell eine Estragon-Mayo mit Zitronenschale an. Einen würzigen Spinatsalat gibt es auch noch. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Estragon
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 36.3g



1. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit ½EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



4. Mayo verfeinern

Die **Estragonblätter** abzupfen und **eine Hälfte (oder mehr nach Geschmack)** fein schneiden. Die **andere Hälfte** für Schritt 5 reservieren. 3EL Mayonnaise mit dem **geschnittenen Estragon** und der **Zitronenschale** verrühren.



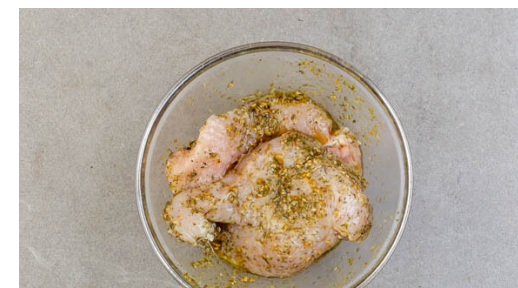
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann horizontal in zwei Hälften schneiden und mit der Messerspitze mehrmals einstechen.



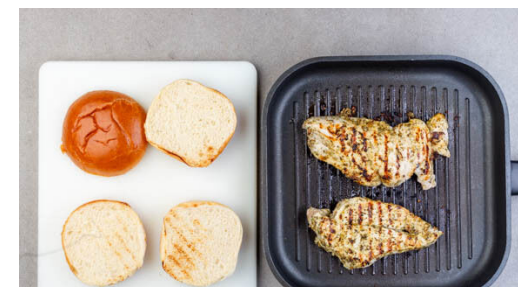
5. Salat zubereiten

In einer Schüssel den **restlichen Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl, 1TL Honig, ½TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Spinat** und den **reservierten Estragon** mit dem **Dressing** vermengen. Eine Grillpfanne (oder eine normale Pfanne) ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.



3. Fleisch marinieren

Die **Zitrone** halbieren und von **einer Hälfte** die **Schale** abreiben, dann die **Hälfte** auspressen. Die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. In einer Schüssel die **½ des Zitronensaftes** mit ½EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Dann mit dem **Fleisch** vermengen und marinieren lassen.



6. Fleisch grillen

Die **Brötchen** ca. 30Sek. toasten und beiseitestellen. Dann das **Fleisch** auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis es gar ist. Die **Brötchen** mit der **Estragon-Mayo** bestreichen und mit dem **Spinat** und dem **Fleisch** belegen. Mit dem **restlichen Spinat** und den **Süßkartoffelspalten** anrichten und servieren.