



## Hähnchenburger mit Süßkartoffelspalten

mit spritziger Estragon-Mayo und Spinatsalat



ca. 30min



4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Estragon
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Burgerbrötchen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 2TL Honig
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- 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 **Süßkartoffeln** in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit 1EL Olivenöl sowie ½TL 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. 6EL Mayonnaise mit dem **geschnittenen Estragon** und der **Zitronenschale** verrühren.



### 2. Fleisch schneiden

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



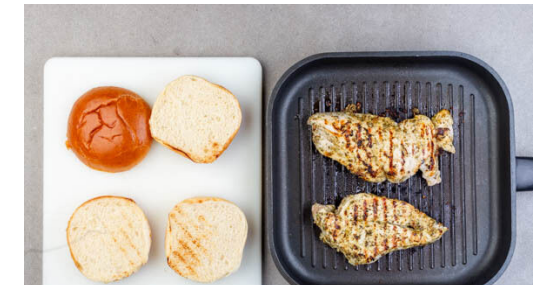
### 5. Salat zubereiten

In einer Schüssel den **restlichen Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 2TL Honig, 1TL Senf sowie je 1 kräftigen 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 **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer Schüssel die **½ des Zitronensaftes** mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz sowie 1 kräftigen 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.