



## Herzhafter Hähnchenburger

mit Ofenkartoffeln und Dip



30-40min



3 Portionen

Ein leckerer Burger hat keine Bürozeiten, er ist immer für uns da, wenn der Hunger kommt. Und dieses Modell überzeugt auf ganzer Linie: Saftiges Hähnchen mit raffinierter Panko-Kürbiskern-Panade, currywürziger Dip, dazu krosse Ofenkartoffeln - klingt wunderbar, oder? Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>4</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>3</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl<sup>2</sup>
- 4 Burgerbrötchen<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 3EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 48.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 1½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper flach klopfen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Currypulver** würzen und nacheinander in 3EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

Inzwischen die **Kürbiskerne** grob hacken.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. **1 Schnitzel** z. B. für ein Schnitzelsandwich aufbewahren. **Tipp:** Wenn die Pfanne nicht groß genug ist, die **Schnitzel** in zwei Durchgängen braten und zwischendurch etwas mehr Öl hinzugeben oder eine zweite Pfanne verwenden.



3. Dip zubereiten

Für den **Dip** den **Joghurt** mit 2EL Mayonnaise und ca.  $\frac{2}{3}$  des **Currypulvers** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Burger belegen

Inzwischen die **Brötchen** 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aufschneiden, mit etwas **Dip** bestreichen und mit **Schnitzel** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken und die **Burger** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **übrigen Dip** servieren.