

# MARLEY SPOON



## Burger mit saftigem Bio-Hähnchen

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



2 Portionen

Gegrilltes Fleisch und BBQ-Sauce, das ist eine dieser Kombinationen, an denen man schwer vorbeigehen kann - muss man ja auch nicht! Wir belegen unser hübsch gebräuntes Brötchen heute mit zart-saftigem Bio-Hähnchenbrustfilet, Tomaten und lecker gegarten Zwiebeln. Das versprochene BBQ findet sich erst in der Würzsauce und später auf dem Burger wieder. Dazu gibt's Schnittlauchcreme und einen raffinierten Grillmais-Salat. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 frischer Maiskolben
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Pck. BBQ-Sauce <sup>1,4</sup>
- 2 Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 1 Pck. Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Grillpfanne
- Knoblauchpresse

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

### Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne benutzen.

### Allergene

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

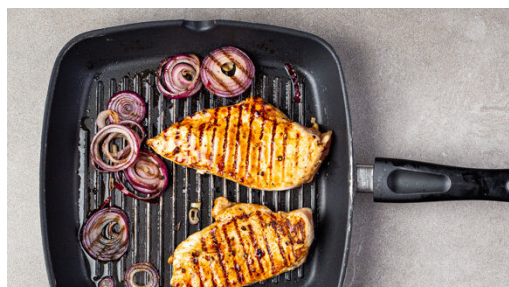
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 527kcal, Fett 13.6g,  
Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 36.0g



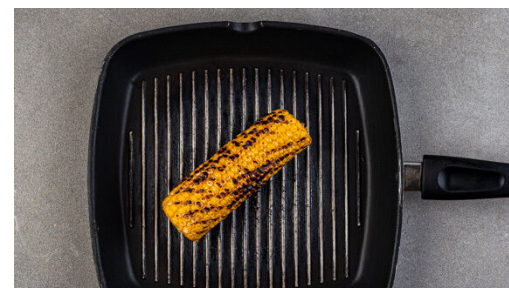
### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Fleisch grillen

Die Grillpfanne ohne Zugabe von Fett mittelhoch erhitzen, das **Fleisch** in die heiße Pfanne geben und auf jeder Seite 3-4Min. grillen. Die **Zwiebelringe** 4-5Min. mitgrillen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Mais grillen

Eine Grillpfanne ohne Zugabe von Fett hoch erhitzen. Den **Maiskolben** in die heiße Pfanne legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 5Min. grillen, bis der **Mais** stellenweise gebräunt ist, dabei gelegentlich wenden. Den **Mais** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



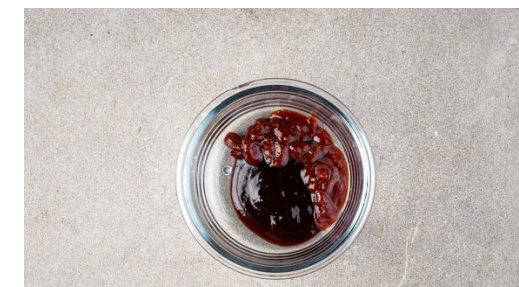
### 5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** halbieren und auf einem Backrost 2-3Min. aufbacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. 1EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, die **½ der BBQ-Sauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** vermengen und das **Fleisch** damit einreiben.



### 6. Belegen und servieren

Die **restliche BBQ-Sauce** mit 1EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälften** innen mit der **Schnittlauchcreme**, die **oberen** mit dem **BBQ-Ketchup** bestreichen. Nach Geschmack mit den **Tomaten**, etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** belegen. Den **übrigen Salat** und den **Mais** mit der **restlichen Schnittlauchcreme** vermengen und zu den **Burgern** servieren.