

MARLEY SPOON



Hähnchenburger mit Süßkartoffelspalten

mit spritziger Estragon-Mayo und Spinatsalat



ca. 25min



2 Portionen

Aufgepasst, es gibt einen supersaftigen Burger! Belegt mit zartem Hähnchenfilet, das erst mit Zitronensaft und einer Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung mariniert und dann lecker in der Pfanne gegrillt wird. Dazu gibt es gebackene Süßkartoffelspalten mit einer raffinierten Estragon-Mayo mit Zitronenschale. Ein würziger Spinatsalat komplettiert das feine Mahl. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Estragon
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Burgerbrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 1TL Honig
- ½TL Senf³
- 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. Süßkartoffeln backen

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



4. Mayo verfeinern

Die **½ der Estragonblätter** abzupfen, fein schneiden und mit 3EL Mayonnaise und der **Zitronenschale** verrühren. Die **übrigen Estragonblätter** abzupfen und beiseitestellen.



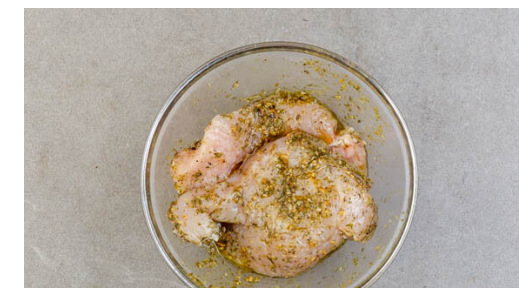
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann horizontal halbieren und mit der Messerspitze mehrmals einstechen.



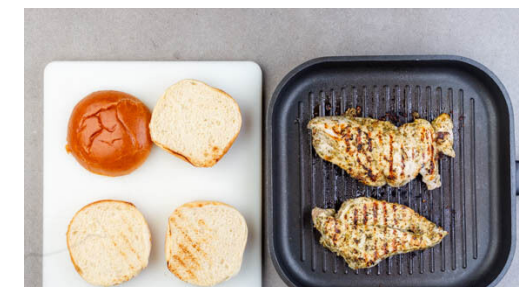
5. Salat zubereiten

Für das **Dressing** den **restlichen Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl, 1TL Honig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Spinat** und den **übrigen Estragon** mit dem **Dressing** vermengen. Eine Grillpfanne oder normale Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen.



3. Fleisch marinieren

Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. In einer Schüssel die **½ des Zitronensafts** mit ½EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Dann das **Fleisch** untermengen und beiseitestellen.



6. Fleisch grillen

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