



Hähnchenburger mit Süßkartoffelspalten

mit spritziger Estragon-Mayo und Spinatsalat



ca. 30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2TL Honig
- 1TL 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 666kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 37.3g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und ½TL 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 6EL Mayonnaise und der **Zitronenschale** verrühren. Die **übrigen Estragonblätter** abzupfen und beiseitestellen.



2. Fleisch schneiden

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



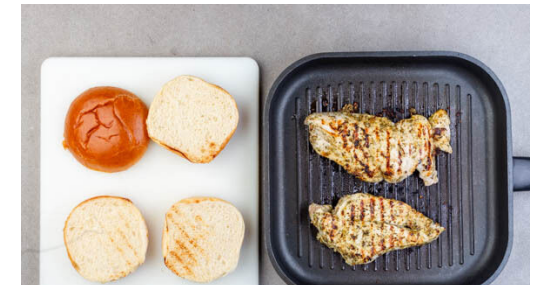
5. Salat zubereiten

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