



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 Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Honig
- ½TL 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

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 **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.



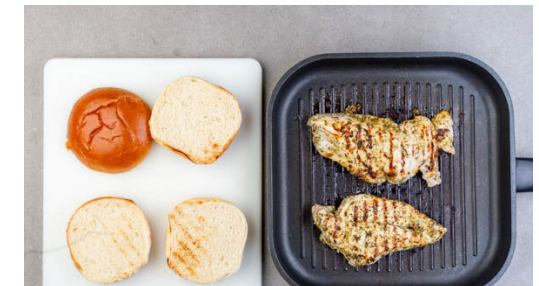
5. Salat zubereiten

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.