MARLEY SPOON



Herzhafter Hähnchenburger

mit geröstetem Brokkolisalat

ca. 25min 4 Portionen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder goldrichtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten – mmmh! Dazu gibt es einen köstlichen Salat mit geröstetem Brokkoli. Zum Schwelgen!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 3 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 4 Burgerbrötchen [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise [1]
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Fleischklopfer

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 40.3g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** gar und leicht knusprig ist.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. **2 Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, die **übrige Tomate** grob würfeln. In einer Salatschüssel 3EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



3. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, **jeweils** horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit der **restlichen Gewürzmischung**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und dem Mayo-Ketchup-Mix einreiben, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2–3Min. im Ofen aufbacken.



6. Burger fertigstellen

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit etwas **Salatdressing** bestreichen, dann mit den **Schnitzeln**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Den **übrigen Salat** mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Brokkoli** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit den **Burgern** servieren.