



Hähnchenburger mit Tomate und Salat

dazu Quetschkartoffeln aus dem Ofen



ca. 30min



3-4 Personen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder richtig. 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 Kartoffeln, die für unseren Genuss einiges erlitten haben ... Wir schwelgen.

Was du von uns bekommst

- 2 Netze Drillinge
- 1 Packung Romanasalat
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 50g Panko-Paniermehl¹
- 4 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL Mayonnaise³
- ca. 3EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 39.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C Oberhitze vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann ca. 12Min. kochen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise und 1EL Ketchup mit 2-3TL Olivenöl 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 **Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben, dann erst in der **Sauce** und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Aus 3EL Olivenöl, 4EL Essig und je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



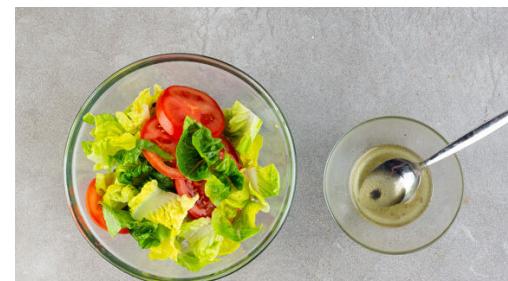
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Olivenöl auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Kartoffeln quetschen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und mit 2-3EL Olivenöl sowie 2 Prisen Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Unterseite des Topfes leicht platt drücken, dann ca. 15min. im Ofen knusprig backen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit Mayonnaise bestreichen und die **Burger** mit etwas **Salat** und dem **Hähnchen** belegen. Die **Burger** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Salat** anrichten und mit Ketchup servieren.