



Hähnchenburger mit Tomate und Salat

dazu Quetschkartoffeln aus dem Ofen



ca. 30min



2 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 schmelgen.

Was du von uns bekommst

- 1 Netz Drillinge
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl¹
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}

Was du zu Hause benötigst

- ca. 2EL Mayonnaise³
- ca. 2EL 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 942kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 40.5g



1. Kartoffeln kochen

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



4. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonnaise mit 1EL Ketchup und 1-2TL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, 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.



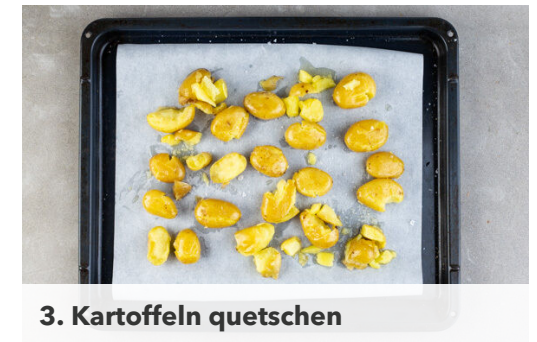
2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 3EL 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 1-2EL 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.