



Hähnchenburger mit Schnittlauchcreme

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



2 Personen

Gegrilltes Fleisch und BBQ-Sauce, das ist eine dieser Kombinationen, an denen man schwer vorbeigehen kann - muss man ja auch nicht! Wir belegen unser hübsch gebräuntes Briochebrötchen heute mit zart-saftigem Hähnchenbrustfilet, Tomaten und lecker gegarten Zwiebeln. Das versprochene BBQ findet sich erst in der Würzsauce und später auf dem Burger wieder. Dazu gibt's Schnittlauchcreme und einen raffinierten Grillmais-Salat. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 vorgekochte Maiskolben
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- große Grillpfanne
- Knoblauchpresse

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne benutzen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 41.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



2. Mais grillen

Eine Grillpfanne ohne Zugabe von Fett hoch erhitzen. Die **Maiskolben** in die heiße Pfanne legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 5Min. grillen, bis der **Mais** stellenweise gebräunt ist, gelegentlich wenden. Die **Maiskolben** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



4. Fleisch grillen

Die Grillpfanne ohne Zugabe von Fett mittelhoch erhitzen, das **Fleisch** in die heiße Pfanne geben und auf jeder Seite 3-4Min. grillen. Die **Zwiebelringe** 4-5Min. mitgrillen, bis sie weich sind, dabei gelegentlich wenden. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** auf einem Teller beiseitestellen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** halbieren und auf einem Backrost 2-3Min. aufbacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt**, dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 dünneren Filets** halbieren. 1EL Olivenöl, 1EL (hellen) Essig, die **1/2 der BBQ-Sauce** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** vermengen und das **Fleisch** damit einreiben.



6. Belegen und servieren

Die **restliche BBQ-Sauce** mit 1EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälfte** innen mit der **Schnittlauchcreme**, die **oberen** mit dem **BBQ-Ketchup** bestreichen. Nach Geschmack mit den **Tomaten**, etwas **Salat**, dem **Fleisch** und den **Zwiebeln** belegen. Den **übrigen Salat** und den **Mais** mit der **restlichen Schnittlauchcreme** vermengen und zu den **Burgern** servieren.