



## Hähnchenburger mit Schnittlauchcreme

dazu Salat mit gegrilltem Mais



ca. 25min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 4 vorgekochte Maiskolben
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 3 Päckchen BBQ-Sauce 9,10
- 4 Brioche-Burgerbrötchen 1,3,7
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt 7
- 2 Packungen Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 581kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 41.4g



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



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, auf einem Teller etwas abkühlen lassen, dann den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die Pfanne aufbewahren.



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.



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.



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



Die **restliche BBQ-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälften** 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.