



Asiatischer Hähnchen-Burger

mit Karotten-Zucchini-Salat und Pommes



30-40min



2 Personen

Zartes Hähnchenbrustfilet, ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger und frischer Ingwer und Currypulver im Dip, dazu Pommes aus dem Ofen – das ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist und schmeckt allen!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam

1,7,11,13

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Energie 773kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 43.0g



4. Fleisch würzen

2. Salat vorbereiten

5. Fleisch braten

3. Dip anrühren

6. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Dip** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit dem **Fleisch** und dem **Karotten-Zucchini-Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Burger** mit den **Pommes** und ggf. **übrigem Salat** servieren.