

# MARLEY SPOON



## Asiatischer Putenburger

mit Ingwer-Mayonnaise und Salat



30-40min



2 Personen

Wir lieben Burger! Und diese Variation hat es uns ganz besonders angetan, zarte Puten-Steaks, mit frischem Gemüsesalat und einer besonders leckeren Ingwer-Mayonnaise. Der frische Ingwer gibt dem Gericht das gewisse Etwas und harmoniert wunderbar mit dem leicht marinierten Salat. Ingwer ist übrigens eine echte Wunderknolle, denn sie hilft gegen Reiseübelkeit und bringt mit ihrer Schärfe den Krei...



## Was du von uns bekommst

- kleine Fladenbrote <sup>1,11</sup>
- Erdäpfel
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- Zucchini
- Karotten
- Knoblauchzehe
- Putenbrust
- Jungzwiebel
- frischer Ingwer

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 813.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 22.5g, Kohlenhydrate 100.9g



### 1. Erdäpfel zubereiten

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Erdäpfel** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Rohr heiß ist, die **Erdäpfel** ca. 25-30Min. goldbraun backen.



### 4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in **zwei** gleich große Stücke schneiden, die etwas größer als die **Fladenbrote** sind. Dann das **Fleisch** mit der **übrigen Gewürzmischung**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl marinieren.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und die **Zucchinienden** abschneiden. Dann mit dem Sparschäler rundum lange dünne Streifen von der **Karotten** und der **Zucchini** abschälen. **Jungzwiebeln** putzen dann in dünne, schräge Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen, fein hacken oder pressen.



### 5. Fleisch braten

**Fladenbrote** mit etwas Wasser befeuchten und ca. 5-8Min. im Rohr aufwärmen. Eine große Pfanne mittelhoch erhitzen und das **Fleisch** darin auf jeder Seite ca. 4-5Min. anbraten bis es gar ist. Dann aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und warm beiseite stellen.



### 3. Mayonnaise zubereiten

**Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Mayonnaise** nach Geschmack mit **Ingwer** und **1TL Gewürzmischung** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Karotten**, **Zucchini** und **Jungzwiebeln** mit 2EL Essig, 1/2TL Zucker, 1EL Olivenöl marinieren.



### 6. Burger zusammenstellen

Die **Fladenbrote** durchschneiden, die Innenseiten mit **Mayonnaise** bestreichen, dann je ein **Fleischstück** darauf legen und mit etwas **Salat** bedecken, mit der anderen **Brothälfte** abschließen. Den übrigen **Salat** und die **Erdäpfel** dazu servieren.