

MARLEY SPOON



Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40Min.



2 Personen

Eine mit Ingwer verfeinerte Mayonnaisecreme, zartes Hähnchenbrustfilet und ein knackiger Salat aus Karotten und Zucchini auf und neben dem Burger, dazu geröstete Kartoffeln aus dem Ofen - das schmeckt allen und ist Comfortfood mit einem feinen asiatischen Twist.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- 2 Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 883.0kcal, Fett 40.7g, Eiweiß 44.5g, Kohlenhydrate 82.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen in ca. 25-30Min. goldbraun backen.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** schälen und die Enden der **Zucchini** abschneiden. Mit einem Sparschäler rundum lange, dünne Streifen von der **Karotte** und der **Zucchini** abschälen. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen.



3. Mayonnaise zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Mayonnaise** mit **Ingwer nach Geschmack** und **1TL Tofugewürz** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten- und Zucchiniastreifen** und die **Lauchzwiebelringe** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, und 1/2TL Zucker marinieren.



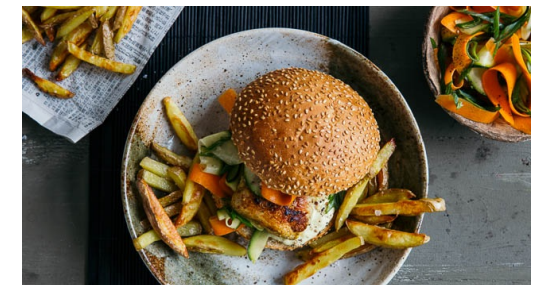
4. Fleisch vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in 2 gleich große Stücke schneiden. Das **Fleisch** mit dem **übrigen Tofugewürz**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl marinieren.



5. Fleisch braten

Die **Burgerbrötchen** kurz im Ofen aufwärmen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** durchschneiden und mit der **Ingwer-Mayonnaise** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit **Fleisch** und **Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Kartoffeln** und den **übrigen Salat** dazu servieren.