

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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“
10
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam
^{1,6,7,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 850.0kcal, Fett 36.9g, Eiweiß 44.1g, Kohlenhydrate 79.3g



1. Kartoffeln backen

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



4. Fleisch vorbereiten

Die **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen Tofugewürz**, dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl vermengen.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls mit einem Sparschäler rundum lange, dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Inzwischen die **Burgerbrötchen** kurz im Ofen aufwärmen.



3. Ingwer-Mayo zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Mayonnaise** nach Geschmack mit dem **Ingwer** und **1TL Tofugewürz** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig sowie 1/2TL Zucker vermengen und beiseitestellen.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der **Ingwer-Mayonnaise** bestreichen. Die **untere Brötchenhälfte** mit dem **Fleisch** und dem **Karotten-Zucchini-Salat** belegen, mit der **oberen Brötchenhälfte** abschließen. Die **Kartoffeln** und ggf. **übrigen Salat** dazu servieren.