

# MARLEY SPOON



## Asiatischer Hähnchenburger

mit Ingwer-Mayo und Karottensalat



30-40Min.



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 2 Päckchen „Yokos Tofugewürz“  
10
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam  
1,6,7,11

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 791.0kcal, Fett 33.0g, Eiweiß 43.5g, Kohlenhydrate 74.6g



### 1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL 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 **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Mit dem **restlichen Tofugewürz**, dem **Knoblauch** und 1-2EL 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen 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 **2TL Tofugewürz** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Karotten**, die **Zucchini** und die **Lauchzwiebeln** mit 2EL Pflanzenöl, 4EL Essig sowie 1TL 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.