



Tex-Mex-Hähnchenburger mit Zucchini und knusprigen Ofenkartoffeln

⌚ 30-40min ⌂ 2 personen

Burger gehören zu unseren liebsten Soulfood-Gerichten. Egal, was man zwischen die zwei leckeren Brötchenhälfte packt – schmecken tut es eigentlich immer. Heute im Brot: saftiges Hähnchenbrustfilet in würziger Tex-Mex-Marinade, begleitet von einem knackigen und sanft süß-säuerlichen Zucchinisalat mit Zwiebeln. Dazu gibt's warme, knusprige Ofenkartoffeln. Und, haben wir zu viel versprochen? Soulfood pur!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 kipfilet
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- $\frac{1}{2}$ tl suiker
- 60ml plantaardige olie
- 30ml azijn

KOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 926kcal, vet 51.1g, koolhydraten 75.7g, eiwit 40.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffelspalten** in 25–30Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Fleisch braten

Die **Burgerbrötchen** auf einem Backrost zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und in 3–5Min. leicht knusprig aufbacken. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5Min. oder bis es gar ist braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm beiseitestellen.



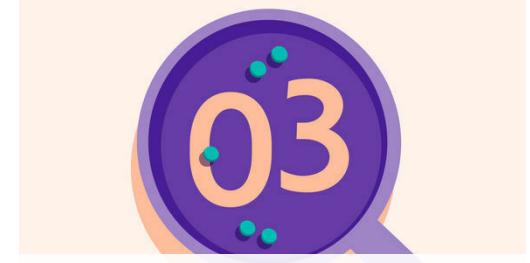
2. Zucchinisalat zubereiten

Die **Zucchini** in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1–2EL heißem Wasser vermengen und beiseitestellen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Zucchinisalat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden, mit der **Gewürzmayonnaise** bestreichen und mit dem **Fleisch** sowie dem **Zucchinisalat** belegen. Die **Tex-Mex-Hähnchenburger** mit den **Ovenkartoffeln** und ggf. **übrigem Zucchinisalat** anrichten und servieren.



3. Fleisch vorbereiten

2EL Mayonnaise mit **1TL Gewürzmischung**, 1TL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem Knoblauch und 1EL Pflanzenöl einreiben. Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Gewürzmischung**.



6. Cheeseburger gefällig?

Unser Hähnchenburger schmeckt zwar so schon ganz fabelhaft, aber wir können niemanden verurteilen, der sich nach Käse sehnt – das verstehen wir nur zu gut. Wer seinen Burger also noch ein bisschen pimpen möchte, legt während der letzten 2 Minuten Garzeit einfach je eine Scheibe Käse auf das Hähnchen und lässt sie in der Pfanne sanft anschmelzen. Mmmmh!