



V: Tandoori-Burger mit Hähnchen

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



2 personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurtdip und einen pikanten Karottensalat mit Limette. Mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 3 wortels
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 chilipeper
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kipfilet
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- 5g suiker
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 795kcal, vet 44.3g, koolhydraten 58.4g, eiwit 36.2g



1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen.

2 Karotten längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.

Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



2. Karottensalat mischen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.

Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben.



6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, dem **Hähnchen**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurtdip** dazu servieren.