

MARLEY SPOON



Herzhafter Hähnchenburger

mit geröstetem Brokkolisalat



ca. 25min



2 personen

Einfach, aber raffiniert soll es heute sein? Dann bist du bei uns mal wieder goldrichtig. Unser Burger wirkt ganz unschuldig, unter dem Brötchendeckel findet sich jedoch ein kulinarisches Kleinod: Das Fleisch bekommt zuerst eine cajunscharfe Abreibung, es folgt eine cremige Saucenkur, dann wird es mit Panko paniert kross gebraten - mmmh! Dazu gibt es einen köstlichen Salat mit geröstetem Brokkoli. Zum Schwelgen!

Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 25g panko ²
- 2 burgerbroodjes ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ¹
- 1 el tomatenketchup
- 2½g peper en zout
- ¾g suiker
- 75ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- grote koekenpan

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

Allergenen

eieren (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 52.6g, koolhydraten 55.6g, eiwit 42.9g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **½TL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** gar und leicht knusprig ist.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. **1 Tomate** in dünne Scheiben schneiden, die **übrige Tomate** grob würfeln. In einer Salatschüssel 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



5. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Fleisch vorbereiten

1EL Mayonaise mit 1EL Ketchup verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Von beiden Seiten mit **½TL Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer und dem Mayo-Ketchup-Mix einreiben, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Burger fertigstellen

Die Schnittflächen der **Brötchen** mit etwas **Salatdressing** bestreichen, dann mit den **Schnitzeln**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Den **übrigen Salat** mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Brokkoli** und dem **restlichen Dressing** vermengen und mit den **Burgern** servieren.