



Crispy Chicken Burger

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|----------|
| Spitzkohl | 0.25 St. |
| Karotten | 1 St. |
| Salz | |
| Zucker | |
| Cornflakes | 100 g |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Hähnchenbrustfilets | 400 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Mini Romana | 1 St. |
| Mayonnaise | 4 EL |
| Senf | 1 TL |
| Essig | 1 EL |
| Hamburgerbrötchen | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, Backblech mit Backpapier, Gefrierbeutel

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kohl vierteln, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel Kohl und Karotte mit Salz und Zucker vermengen, gut durchkneten und ziehen lassen.
2. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, mit den Händen oder einem Nudelholz fein zerbröseln und in einen Teller geben. Joghurt in einem weiteren Teller mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren. Dabei das Fleisch der Länge nach vorsichtig mit einem scharfen Messer zwischen Handfläche und Brett durchschneiden. Die Filets zuerst im Joghurt und dann in den Cornflakes wenden. Panade leicht festdrücken, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 10–15 Min. backen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Salatblätter einzeln vorsichtig abtrennen, waschen und trocken schütteln.
4. Mayonnaise, Senf und Essig zum Coleslaw geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Burgerbrötchen aufschneiden und nach Belieben in einer Pfanne leicht rösten. Crispy Chicken Burger mit Coleslaw, Salatblatt, paniertem Hähnchen und Zwiebelringen belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 588 kcal |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 25 g |