



Asia-Chickenburger

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/asia-chickenburger.jsp>



Asia-Chickenburger.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Hähnchenbrustfilet	
0,5 Bund	Thai-Basilikum	
1	Ei	
4 EL	Paniermehl	GUT&GÜNSTIG Paniermehl
	Salz, Pfeffer	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
3 EL	Sonnenblumenöl	GUT&GÜNSTIG Sonnenblumenöl
2	Salatherzen	
2	Tomaten	
2	Möhren	
3 EL	Chilisauce, süß-sauer	
4	Weizen-Burgerbrötchen	GUT&GÜNSTIG Hamburger Buns mit Sesam
4 EL	Mayonnaise	GUT&GÜNSTIG Delikatess-Mayonnaise

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **35 Min.**

Fertig in: **35 Min.**

Je Portion : **2554 kJ, 610 kcal, 53,7 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 125 mg Cholesterin, 2,6 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Das Hähnchenfleisch fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Den asiatischen Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Ei, asiatischen Basilikum und den Semmelbröseln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2.) Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben. Mithilfe eines Ausstechringes aus dem Fleisch in der Pfanne 4 runde Buletten formen. Die Pfanne auf den Herd setzen und die Buletten bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten je 6 Minuten braten.

3.) In der Zwischenzeit die Salatherzen zerpflücken, waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die Tomaten und Möhren in der Chilisauce marinieren. Die Brötchen halbieren und toasten.

4.) Die Brötchen-Unterhälften mit der Mayonnaise bestreichen, Salat, Tomaten und Möhrenstreifen darauf verteilen. Die Buletten darauf. Die Brötchen-Oberhälften aufsetzen und sofort servieren.

Entdecken Sie auch unser Rezept für , sowie weitere wie z.B. dieses Rezept für

Toll zum Burger: Unsere selbstgemachte und die knusprigen von Bloggerin Kathi!

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Geschmiedete Aluminium Pfanne 28 cm: Geschmiedete Qualität mit besonders hohem Aluminiumanteil Kalt geschmiedet, dadurch können beim Erhitzen keine Blasen in der Beschichtung entstehen Besonders langlebig und widerstandsfähig Schwere Profiqualität: Boden-/Wandstärke 5,5/3,5 mm 3-fach Antihafversiegelung mit Keramikpartikeln verstärkt für fettarmes Braten Für alle Herdarten geeignet - auch Induktion! Ergonomisch geformter, hitzebeständiger Griff bis 180 °C mit verchromtem Inlay