

Hähnchen-Burger Rezept

Bei diesem Hähnchen-Burger Rezept werden selbst gebackene Hamburgerbrötchen nach persönlichem Geschmack anstatt mit Rinderhack mit einem gebratenen paniertem Hähnchenschnitzel belegt. Dazu mit einer pikant gewürzten leicht scharfen Salsa Soße bestrichen und nach Hamburger Art mit frischen Salatblättern, Tomatenscheiben und roten Zwiebelringen zu einem leckeren Chickenburger fertig gestellt.

Zutaten: für 2 Hähnchen-Burger

2 Hamburgerbrötchen
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 215g)
Salz und Pfeffer

Zum Panieren:

2 EL Mehl
1 Ei verquirlt
2 – 3 EL Semmelbrösel
2 EL Öl zum Braten

Außerdem für die Ketchup Soße:

125 g Ketchup
1 Stück gelbe oder grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Chilipulver oder ein paar Tropfen Tabasco Soße
Ein paar knackige Salatblätter
Rote Zwiebelringe
2 dicke Tomatenscheiben (Fleischtomate)
½ Gewürzgurke
4 TL Senf mittelscharf
4 TL Ketchup

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hähnchen-Burger Rezept** sollten zuerst rechtzeitig oder am Tag zuvor nach Rezept **Hamburgerbrötchen** oder

Dinkel Hamburgerbrötchen, die Brötchen gebacken werden.

Oder bei Zeitmangel auf Bäckerbrötchen zurück greifen.

Ein Hähnchenbrustfilet so der Länge nach durchschneiden, dass ein doppeltes Hähnchenschnitzel entsteht. Das Fleischstück zwischen zwei kräftige Frischhaltefolien oder in eine Gefriertüte legen und mit der glatten Seite vom Fleischklopper das Hähnchenfleisch so dünn wie möglich vorsichtig flach klopfen.

Oder man kann das Fleisch mit Folie abdecken, darüber einen schweren Gusseisentopf oder Pfanne stellen und das Hähnchenbrustfilet auf diese Weise flacher drücken. Danach gleich in zwei einzelne Hähnchenschnitzel schneiden.

Hähnchenfleisch auf beiden Seiten mit Salz und etwas Pfeffer einreiben und für 20 - 30 Minuten einziehen lassen.

Salatblätter waschen, trocken schütteln.

Zwiebelringe von einer roten Zwiebel abhobeln.

Tomatenscheiben abschneiden, auf ein Stück Küchenpapier zu Abtropfen legen.

Für die Ketchup Salsa Soße:



Ketchup in eine kleine Schüssel einfüllen.

Eine geschälte Knoblauchzehe darüber pressen.

Etwa eine halbe gelbe oder grüne Paprikaschote in sehr kleine Würfel schneiden und unter das Ketchup rühren.

Nun mit Salz, Pfeffer und Chilipulver oder ein paar Tropfen Tabasco Soße die Salsa Soße nach persönlichem Geschmack pikant abschmecken.

Die Hähnchenschnitzel aus dem Kühlschrank nehmen und zum Panieren zuerst auf beiden Seiten durch das Mehl, dem verquirltem Ei und zuletzt durch die Semmelbrösel ziehen, dabei die Panade mit den Fingern etwas andrücken und auf einem Teller bereit legen.

Die Hamburgerbrötchen quer durchschneiden.

In einer Pfanne die Schnittflächen der halbierten Brötchen anrösten, dabei die Brötchenteile mit der Hand etwas nach unten drücken, damit die ganze Fläche schön hellbraun angeröstet wird.

Aus der Pfanne nehmen. Oder die halbierten Brötchenteile unter dem Grill oder dem Toaster anrösten.

In der benutzen Pfanne 2 EL Pflanzenöl oder Butterschmalz erhitzen.

Die panierten Hähnchenschnitzel auf beiden Seiten knusprig durchbraten.

Die Schnittflächen der angerösteten Brötchenhälften, sowohl unten als auch oben mit jeweils 1 TL Senf und darüber jeweils 1 TL Ketchup aus der Flasche bestreichen.

In ganz dünne Streifen geschnittene Gewürzgurken auf den das untere bestrichene Brötchenteil legen.

Mit Salatblättern abdecken.

Darüber das heiße Hähnchenschnitzel aus der Pfanne legen.

Mit Ketchup Salsa Soße beträufeln und den Hähnchen-Burger Aufbau mit einer Tomatenscheibe und roten Zwiebelringen beenden.

Den bestrichenen Brötchendeckel aufsetzen und sofort servieren.

Kalorienangaben

Ein Stück vom Hähnchen-Burger Rezept enthalten ca. 420 kcal und ca. 22 g Fett