



Chickenburger mit Ananas und Kartoffel-Gemüse-Talern

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Hähnchenwürzsalz	1 TL
Strauchtomaten	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Karotten	2 St.
Pastinaken	1 St.
Ananas Scheiben aus der Dose	300 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Milch	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Hamburgerbrötchen	4 St.
Ketchup	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Ofenrost, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, flach halbieren, sodass jeweils 2 handflächengroße Filets entstehen. Filets in einer Schüssel mit 2 EL Öl und 1 TL Hähnchenwürzsalz vermengen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln, Karotten und Pastinake waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in einer weiteren Schüssel mit 2 EL Öl und 1 TL Hähnchenwürzsalz vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 20 Min. auf der unteren Schiene backen.
3. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten, vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.
4. Ananasscheiben aus der Dose nehmen und abtropfen. In einem hohen Gefäß Quark, 1 Scheibe Ananas und 2 EL Milch mit einem Stabmixer pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hamburgerbrötchen aufschneiden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Rost legen und auf der obersten Schiene ca. 2 Min. backen.
5. Hamburgerbrötchen vorsichtig aus dem Ofen holen und jeweils die Unterteile mit Ketchup und die Oberteile mit je 1 TL Ananas-Quark bestreichen. Anschließend mit je 1 Tomatenscheibe, 1 Hähnchenbrustfilet und 1 Ananasscheibe belegen und zusammenklappen.
6. Ofengemüse aus dem Ofen holen, mit Burgern auf Teller verteilen und mit übrigem Ananas-Quark servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Burger auch vierteln, auf Spieße stecken und in einer Schale als Fingerfood reichen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	758 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g