Curryhähnchen-Burger mit Paprika und Salat

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ketchup	8 EL
Currypulver	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salatgurken	1 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Paprika, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Hamburgerbrötchen	8 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. In einer Schüssel Ketchup mit Curry und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen, und mit 2 EL Curry-Ketchup bestreichen.

2. Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Ca. 8 Salatblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 5 Min. goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen, Hähnchen salzen und zugedeckt ca. 4 Min. ruhen lassen.

4. Brötchen halbieren, toasten oder im vorgeheizten Ofen ca. 3 Min. rösten. Jede Brötchenhälfte mit Curry-Ketchup bestreichen und Burger nach Belieben mit Salat, Gurkenscheiben, Hähnchenfilets und Paprikaringen belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g