



Hellmann's Crispy Chicken Burger mit Coleslaw

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g Rotkohl
- 200 g Weißkohl
- 100 g HELLMANN'S Real Mayonnaise
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Jodsalz
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 Ei (Größe L)
- 40 g Mehl
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 150 g zarte Haferflocken
- 4 EL Pflanzenöl
- 4 große Salatblätter
- 1 Fleischtomate
- 4 Burger Brötchen
- 4 EL Hellmann's Chunky Burger Sauce

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3583 kJ
Energie (Kilokalorien):	857 kcal
Fett:	43 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,1 g
Kohlenhydrate:	62 g
davon Zucker:	8,6 g
Ballaststoffe:	9 g
Eiweiß:	50 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Für den Coleslaw Rotkohl und Weißkohl in feine Streifen schneiden und anschließend mit den Händen etwas durchkneten. In einer Schüssel mit 60 g Hellmann's Real Mayonnaise, Zitronensaft, Zucker und 1/4 TL Salz vermischen und mind. 1 Stunde durchziehen lassen.

2. Für das Crispy Chicken die Hähnchenbrustfilets quer durchschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, so dass sie anschließend dünner sind. Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl auf einen weiteren Teller geben und mit 1/4 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Haferflocken auf einen weiteren Teller geben. Hähnchenfilets zuerst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen, anschließend durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in den Haferflocken wenden und gut andrücken.

3. Hähnchenfilets in einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 10-15 Minuten knusprig braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

4. Salat und Tomate waschen, Tomate in dünne Scheiben aufschneiden. Burger-Buns nach Belieben rösten.

5. Burger-Buns mit restlicher Hellmann's Real Mayonnaise bestreichen. Mit Tomatenscheiben, Salat, Crispy Chicken, Hellmann's Chunky Burger Sauce und Coleslaw belegen.

Tipps zu diesem Rezept

Gleich eine größere Portion Coleslaw zubereiten, der schmeckt auch noch am nächsten Tag lecker.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns