

Rezept

Crazy Chick – Burger mit Garnelen und Hähnchenbrust

Ein Rezept von Crazy Chick – Burger mit Garnelen und Hähnchenbrust, am 15.12.2025

Zutaten

100 g TK-Garnelen (küchenfertig)

3 EL Öl

3 TL Honig

2 EL Salatmayonnaise

Salz

1 rote Paprika

Pfeffer

1 Stück Ingwer (2 cm lang)

4 EL Limettensaft

2 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)

2 TL Erdnussmus

½ rote Zwiebel

2 Burger-Brötchen (Buns)

2 TL Chili-Sauce (z.B. Sriracha, nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 27 g F, 40 g EW, 15 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Garnelen in ca. 1 Std. auftauen lassen. Dann den Ingwer schälen, fein würfeln und mit je 2 EL Öl und Limettensaft sowie 2 TL Honig verrühren. Das Fleisch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flach klopfen, mit den Garnelen in die Marinade geben und 30 Min. marinieren lassen.

- 2.** Dann Backofen auf 120° vorheizen, Rost mit Backpapier auslegen. Mayonnaise, Erdnussmus, übrigen Limettensaft und Honig verrühren, salzen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen, in feine Streifen schneiden.

- 3.** Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Filetstücke bei mittlerer Hitze 6 Min. braten, dabei einmal wenden. Die Buns aufschneiden und auf dem Rost im Ofen (Mitte) 8 Min. aufbacken. Garnelen samt Marinade zum Fleisch geben und alles in 2-3 Min. fertig braten, salzen und pfeffern.

- 4.** Alle Bun-Hälften mit Erdnuss-Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit Paprika, Fleisch, Garnelen und Zwiebeln belegen, eventuell mit Chilisauce würzen. Obere Bun-Hälften daraufsetzen.