

Rezept

# Crispy-Chicken-Burger

Ein Rezept von Crispy-Chicken-Burger, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>50 g</b> Zuckerschoten
<b>5 EL</b> Rapsöl	<b>1 EL</b> Sojasauce
<b>2</b> Eier	<b>80 g</b> ungesüßte Cornflakes (Bioladen)
<b>2 TL</b> Speisestärke	<b>2</b> Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
<b>50 g</b> Chinakohl	<b>4</b> Burgerbrötchen (siehe Rezept-Tipp)
süß-saure Chili-Sauce	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Paprika und Zuckerschoten waschen. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, Zuckerschoten schräg halbieren. Pfanne erhitzen und das Gemüse in 1 EL Öl 1 Min. scharf anbraten, mit Sojasoße mischen, beiseitestellen.
2. Die Eier verquirlen. Die Cornflakes, Speisestärke und den Eiermix in je einen tiefen Teller geben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer quer halbieren. Das Fleisch in Speisestärke wälzen, abklopfen, durch den Eiermix ziehen und in Cornflakes wälzen. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Brötchen halbieren und in einer heißen Pfanne rösten. Das Hähnchen im restlichen Öl bei mittlerer Hitze 7 Min. pro Seite braten. Die Brötchenhälften mit Chilisoße bestreichen, Chinakohl darübergeben, die Hähnchenfilets daraufgeben, dann das Paprikagemüse darüberschichten und mit der zweiten Brötchenhälfte schließen.