



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 11 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Exotischer Jerk-Chickenburger mit Kochbananenchips und Mangosalsa

Keine Angst, die Kochbanane ist nicht unreif! Für dieses Gericht muss sie etwas grün sein, dann werden die Chips besonders knusprig. Kochbananen, auch Plantain genannt, kommen in vielen afrikanischen und südamerikanischen Ländern täglich auf den Tisch. Und jetzt auch auf Deinem!



35 min.



Stufe 3



zuerst
kochen



Hähnchenbrust



Zwiebel



Knoblauch



Limette



Frühlingszwiebeln



Thymian



Jerk-Chicken-Gewürzmischung



Sojasaße



Ciabatta



Mango



Kochbanane

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Hähnchenbrust | 2 | 4 |
| Zwiebel | ½ | 1 |
| Knoblauch (solo) | ⅓ | ¼ |
| Limette | 1 | 2 |
| Frühlingszwiebeln | 2 | 4 |
| Thymian | 5 g | 10 g |
| Gewürzmischung 15) | 3 g | 6 g |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 40 ml |
| Ciabatta 1) | 1 | 2 |
| Mango | ½ | 1 |
| Kochbanane | 1 | 2 |

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **6)** Soja **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 779 kcal
Kohlenhydrate: 106 g,
Fett: 19 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Öl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Mixer/Pürierstab, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Ofen, Backblech, Pfanne



1 Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und grob hacken. Eine Hälfte der **Limette** entsaften. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und grob hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.



2 **Limettensaft** mit **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Thymian**, Hälfte der **Frühlingszwiebeln**, **Gewürzmischung**, **Essig**, 1 EL **Öl**, **Sojasoße** und ½ EL **Zucker** mithilfe eines Mixers/Pürierstabs zu einer groben Paste verarbeiten.



3 **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam flacher klopfen, anschließend die Marinade darauf verteilen und ein paar Min. bedeckt ziehen lassen.

4 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Hähnchen** auf ein Backblech legen und ca. 20-25 Min. auf mittlerer Schiene garen. Das **Ciabatta** dazugeben und nach Packungsanleitung aufbacken.



5 **Mango** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Verbliebene Limettenhälfte entsaften. ½ EL **Olivenöl** in Pfanne erhitzen. Das Fruchtfleisch darin mit 1 EL Wasser, **Limettensaft**, etwas **Salz**, **Pfeffer** ca. 3-4 Min. braten. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

6 Kochbanane schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kochbanane zugeben und ca. 3 Min. knusprig braten. Anschließend herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit reichlich **Salz** und **Pfeffer** würzen.

7 **Ciabatta** aufschneiden, mit etwas **Mangosalsa** bestreichen und mit **Hähnchen** belegen, ein paar knusprige Kochbananenstücke darauf verteilen, dann zuklappen. Restliche **Kochbananen** und verbliebenes Salsa auf Tellern verteilen, mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und genießen.