

# Satay Pulled Chicken Burger mit Kaiserschoten

in süßem Limettendressing, dazu Süßkartoffelspalten

35 – 45 Minuten • 1181 kcal • Tag 3 kochen

11



Hähnchenbrustfilet



Kaiserschoten



Brioche Bun, natur



Süßkartoffel



Erdnussbutter



Kokosmilch



Erdnüsse



Ketjap Manis



kleine Salatgurke



Schalotte



Limette, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	30 g**	40 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	36 ml	54 ml	72 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO</b>	1	1	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 880 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	4940 kJ/1181 kcal
Fett	6,43 g	56,26 g
– davon ges. Fettsäuren	2,53 g	22,12 g
Kohlenhydrate	12,79 g	111,97 g
– davon Zucker	3,80 g	33,24 g
Eiweiß	5,03 g	44,04 g
Salz	0,543 g	4,754 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



## Süßkartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden.

**Süßkartoffelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz** und **Pfeffer\*** vermengen. **Süßkartoffel** im Ofen 25 – 30 Min. backen.

**Brioche Buns** waagrecht aufschneiden und in den letzten 4 Min. der Backzeit zu den **Süßkartoffelspalten** legen.

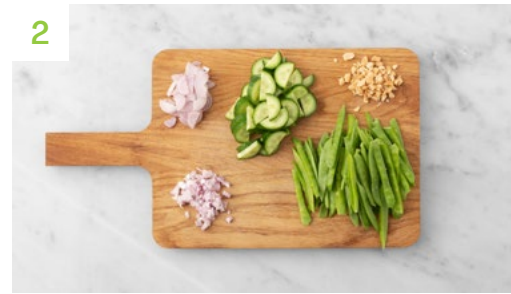


## Für die Satay-Soße

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Ketjap Manis**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** dazugeben und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Die Hälfte der **Satay-Soße** zu dem **Pulled Chicken** geben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

Die Hälfte der **Schalotte** fein würfeln, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

**Kaiserschoten** längs halbieren.

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Limette** vierteln.

**Erdnüsse** grob hacken.

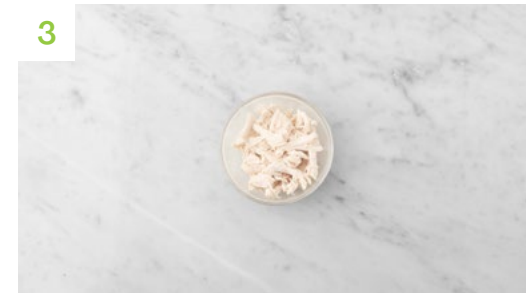


## Für das Gemüse

In dem großen Topf aus Schritt 3 **Kaiserschoten** und **Schalottenstreifen** 4 Min. kochen, bis sie bissfest sind. Dann mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** vermengen.

**Kaiserschoten** und **Schalotten** dazugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

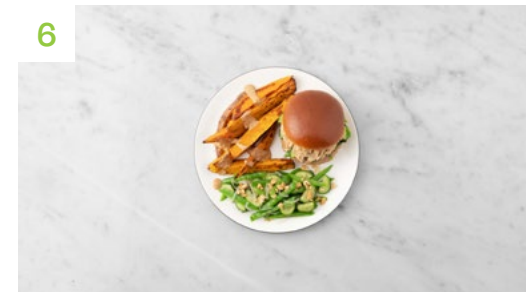


## Für das Hähnchen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen und darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Hähnchen** herausnehmen und in einer großen Schüssel mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.



## Anrichten

Getoastete **Brioche Buns** mit **Satay-Soße** bestreichen, etwas **Gemüse** darauf legen und mit **Pulled-Satay-Chicken** toppen.

**Süßkartoffelspalten** und restliches **Gemüse** daneben anrichten, restliche **Satay-Soße** über den **Süßkartoffeln** verteilen und mit gehackten **Erdnüssen** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

