

# Silvesterplatte für Raclette oder Pfanne

## mit Hähnchen, Schwein und Minibouletten mit Bacon

High Protein | Viel Gemüse | 90 – 100 Minuten • 1563 kcal • Tag 2 kochen

15



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

- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Hähnchenbrustfilet in Lake  | Gewürzmischung „Hello Harissa“  |
|    |    |
| Rinderhackfleisch   | Bacon (Scheiben)  |
|    |    |
| Schweinelachssteaks   | Steinofenbaguette   |
|    |    |
| Knoblauchzehe   | Butter  |
|    |    |
| Petersilie glatt  | Majoran   |
|  |  |
| Hummus  | Naturjoghurt  |
|  |  |
| braune Champignons  | Balsamiccreme   |
|  |  |
| Paprika multicolor  | rote Zwiebel  |
|  |   |
| Mayonnaise  |   |

# Los geht's

Wasche Gemüse und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 2 kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Steinofenbaguette (15) (16)	250 g	250 g	500 g
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Butter (7)	20 g	40 g	40 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Hummus (3)	70 g	105 g**	140 g
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Balsamicoreme (14) (15)	12 g	24 g	24 g
Paprika multicolor NL   BE   ES	2	3	4
rote Zwiebel DE	2	3	4
Mayonnaise (8) (9)	25 g	50 g	50 g

\*\*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. 1000 g)
Brennwert	655 kJ/156 kcal	6538 kJ/1563 kcal
Fett	8,6 g	85,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	28,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	93,7 g
– davon Zucker	2,5 g	24,9 g
Eiweiß	10,5 g	105,2 g
Salz	0,47 g	4,67 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:** (3) Sesamsamen (7) Milch (einschließlich Laktose) (8) Eier (9) Senf (14) Schwefeldioxide und Sulfit (15) Weizen (16) Gerste

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien



## Fleisch marinieren

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

**Baconstreifen** quer halbieren.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und gut verkneten. 8 [12 | 16] kleine, längliche **Bouletten** formen und mit je 1 **Baconstreifenhälfte** umwickeln.

In einer zweiten großen Schüssel „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und **Hähnchenbrüste** darin mindestens 10 Min. marinieren.



## Für das Knoblauchbaguette

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen. **Gehackte Petersilie**, **Butter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und alles gut mischen.

**Baguette** halbieren, Schnittflächen mit **Knoblauchbutter** bestreichen und 7 – 8 Min. im Ofen backen.

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Dips vorbereiten

**Knoblauch** abziehen.

**Joghurt** auf 2 kleine Schüsseln aufteilen. In der einen Schüssel **Joghurt** mit **Hummus** gut verrühren. In die andere Schüssel die Hälfte des **Knoblauchs** pressen und mit **Mayonnaise** verrühren. Beide **Dips** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Petersilien-** und **Majoranblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## Fleisch braten

Wenn Du einen **Raclette-Grill** benutzen möchtest, schneide Dir das **Fleisch** vor dem **Braten** in mundgerechte Stücke und brate diese dann am Tisch.

Andernfalls stelle Dir 2 große Pfannen mit je 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bereit.

Die ganzen **Schweinelachssteaks** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und zusammen mit den **Mini-Bacon-Bouletten** je Seite 3 – 4 Min. braten.

Die ganzen **Hähnchenbrüste** ca. 5 – 6 Min. je Seite braten. Alles vom **Grill** bzw. aus der Pfanne nehmen.



## Gemüse vorbereiten

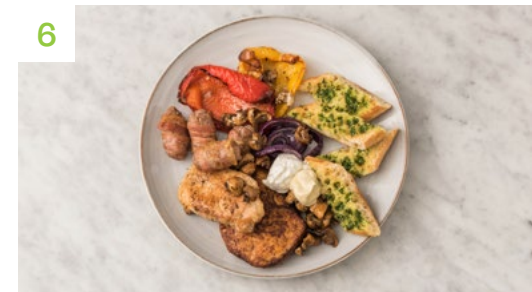
**Paprika** vierteln und entkernen.

**Pilze** halbieren.

**Zwiebeln** in 1,5 cm Ringe schneiden.

**Gemüse** getrennt voneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die Ränder der **Paprika** gebräunt sind.

Danach **Majoran** und **Balsamicoreme** über die **Pilze** geben und vermengen.



## Anrichten

Wenn Du dieses Meisterstück für Deine Gäste kochst, dann schneide jetzt das **Fleisch** auf, richte es zusammen mit dem **Gemüse** auf Platten an und reiche die **Dips** und das **Knoblauchbaguette** dazu.

Wenn Du einen **Raclette-Grill** hast, verteile die **Dips** und das **Gemüse** auf Schüsseln und reiche das noch rohe **Fleisch** zum Grillen separat auf Tellern.

Viel Spaß und frohes neues Jahr!

**Guten Appetit!**