



# AMERIKANISCHE HÄHNCHENSTREIFEN MIT TORTILLA-CHIPS

dazu Karottensalat und käsige Kartoffelspalten

## SPECIAL



Hähnchenbrustfilet



Tortilla Chips



saure Sahne



Mayonnaise



Ketchup



Petersilie



Schnittlauch



Karotte



gelbe Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Käse-Mix

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **2 Backbleche**, **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf 200° C Umluft vor.

**Kartoffeln** in Spalten schneiden, in eine große Schüssel geben, mit **Salz\*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen. Insgesamt ca. 25 – 30 Min. backen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** längs in daumendicke Streifen schneiden, **Hähnchenstreifen** in eine große Schüssel geben und mit dem Rezept fortfahren.



## 4 DIP ZUBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Saure Sahne** und restliche **Mayonnaise** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in die Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** umfüllen, dabei 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mayo-Dip** für das **Dressing** im Mixtopf lassen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gelbe und orange **Karotten** schälen.



## 2 HÄHNCHEN PANIEREN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **gestrichen Mehl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Schüssel zum **Fleisch** geben und vermengen. **Hälfte** der **Mayonnaise** ebenfalls zugeben und sehr gut vermischen. **Tortilla-Chips** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zu den **Fleischstreifen** umfüllen. **Tortilla-Brösel** mit den **Hähnchenstreifen** vermischen und die **Brösel** dabei gut an die **Fleischstücke** andrücken, sodass die Stücke von allen Seiten gut paniert sind.



## 5 FÜR DEN KAROTTENSALAT

**Karotten** in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben. ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Frühlingszwiebelringe** zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Am Ende der **Kartoffel-Backzeit** **Kartoffeln** mit der **Hälfte** des **Schnittlauchs** und allem **Käse** bestreuen und weitere 2 – 3 Min. in den Ofen geben, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 3 HÄHNCHEN BACKEN

**Panierte Hähnchenstreifen** auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln. In den letzten 15 – 18 Min. mit in den Ofen geben und goldbraun backen, bis das **Hähnchen** nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Ketchup** zum **Petersilie-Mayo-Dip** geben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Käsige **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen und mit restlichem **Schnittlauch** toppen. **Karottensalat** und **Hähnchenstreifen** dazu anrichten und mit **Ketchup-Mayo-Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
gelbe Karotte NL	1	1	2
Karotte NL	2	3	4
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Ketchup	20 ml	40 ml	40 ml
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* 1) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 800 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	4322 kJ/1033 kcal
Fett	6,96 g	54,58 g
– davon ges. Fettsäuren	1,52 g	11,94 g
Kohlenhydrate	11,83 g	92,78 g
– davon Zucker	2,25 g	17,63 g
Eiweiß	6,37 g	49,94 g
Salz	0,196 g	1,535 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at