



# Burger Española! mit Hähnchen & Paprika-Antipasti dazu Aioli und Pimientos de Padrón

High Protein 15 Minuten • 3188 kJ/762 kcal • Tag 3 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Hähnchenbrustfilet



Paprikapulver, geräuchert



Pimientos de Padrón



Salatherz (Romana)



Paprika Antipasti



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Briochebrötchen



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g**	2 g	2 g
Pimientos de Padron	200 g	400 g	400 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Paprika Antipasti	100 g	100 g	200 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	40 g	80 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Briochebrötchen <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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.)

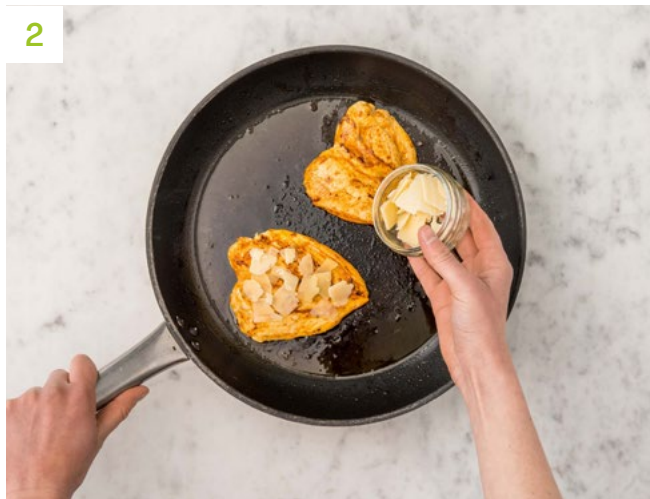
	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	628 kJ/150 kcal	3188 kJ/762 kcal
Fett	8,13 g	41,28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,89 g	9,60 g
Kohlenhydrate	9,82 g	49,91 g
– davon Zucker	2,89 g	14,69 g
Eiweiß	9,01 g	45,79 g
Salz	0,541 g	2,747 g

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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Hähnchen & Gemüse vorbereiten

**Hähnchenbrustfilets** waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Diese dann in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und dem **Paprikagewürz** marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und die **Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Danach in eine große Schüssel geben, beiseitestellen und mit **Salz\*** würzen.

## Hähnchen & Brioche braten

In der großen Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Nach dem letzten Wenden **Hartkäse** auf die **Hähnchenbrust** streuen und schmelzen lassen.

In der letzten Minute eingelegte **Paprika** dazugeben und mit erhitzen.

Alles aus der Pfanne nehmen, **Burgerbrötchen** aufschneiden und in der noch heißen Pfanne mit der Schnittfläche nach unten toasten.

## Dip & anrichten

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Mit **Mayonnaise** und **Joghurt** zur **Aioli** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salatblätter** abzupfen.

**Burgerbrötchenhälften** mit je einem Klecks **Aioli** bestreichen.

Danach mit **Salatblättern**, **Hähnchenbrust** und **Paprika** belegen und verschließen. **Pimientos** und restlichen **Aioli-Dip** dazureichen und 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>

