

Crispy Tortilla Chicken Strips

dazu Carrot Slaw und cheesy Kartoffelwedges

Family High Protein Thermomix hilft • 926 kcal • Tag 3 kochen

4



Hähnchenbrustfilet



Tortilla Chips



saure Sahne



Mayonnaise



Ketchup



Petersilie glatt



Schnittlauch



Karotte



gelbe Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Käse-Mix



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Mehl*, Essig*, Zucker*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Umluft vor.

Tipp: Nimm am besten Umluft, damit Du beide Backbleche gleichzeitig backen kannst.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 2 Backbleche mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
saure Sahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	85 ml
Ketchup 10)	17 ml	34 ml	34 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
gelbe Karotte DE NL	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Zucker*, Öl*, Essig*, Mehl*	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. 680 g)
Brennwert	569 kJ/136 kcal	3874 kJ/926 kcal
Fett	6,96 g	47,43 g
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	13,62 g
Kohlenhydrate	11,13 g	75,77 g
– davon Zucker	2,70 g	18,42 g
Eiweiß	6,86 g	46,70 g
Salz	0,289 g	1,968 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Kartoffeln backen

Kartoffeln in Spalten schneiden, in eine große Schüssel geben, mit **Salz*** und 1 EL [**1,5 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.

Mit dem Rezept fortfahren.



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 [**1,5 EL | 2 EL**] **Mayo-Dip** für das **Dressing** im Mixtopf lassen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gelbe und **orange Karotten** schälen.



Hähnchen panieren

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] gestrichen **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zum **Fleisch** geben und vermengen.

Die 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.



Für den Karottensalat

Karotten in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben.

0,5 EL [**0,7 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.



Hähnchen backen

Panierte **Hähnchenstreifen** auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** beträufeln.

In den letzten 15 – 18 Min. mit in den Ofen geben und goldbraun backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



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!