

Griechischer Souflaki-Hähnchen-Burger mit Kartoffelsticks und Zaziki

Family Thermomix hilft • 673 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



veganer Brioche
Burger Bun



Ofenkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Joghurt



kleine Salatgurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
vegane Brioche Burger Bun (15)	2	3	4
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
Joghurt (7)	75 g	100 g	150 g
kleine Salatgurke	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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. 550 g)
Brennwert	513 kJ/122 kcal	2817 kJ/673 kcal
Fett	3,55 g	19,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	4,12 g
Kohlenhydrate	14,68 g	80,66 g
– davon Zucker	2,30 g	12,65 g
Eiweiß	7,55 g	41,48 g
Salz	0,231 g	1,270 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta

IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln längs halbieren, dann in 1 cm Sticks schneiden.

Kartoffelsticks auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die **Hähnchenfilets** lassen) und mit der Hälfte vom „Hello Souflaki“, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** vermengen.

Kartoffeln ca. 25 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.

Währenddessen fortfahren.



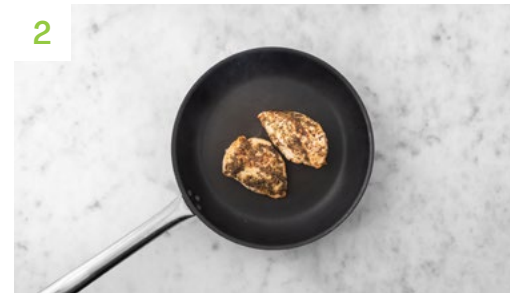
4 Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** gut ausdrücken und Mix in eine kleine Schüssel geben.

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und unterheben.



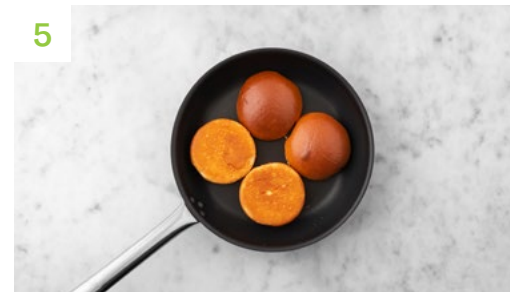
2 Hähnchen braten

Hähnchenfilets rundherum mit restlichem „Hello Souflaki“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchenbrustfilet darin 1 – 2 Min. pro Seite anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und für die letzten 10 – 12 Min. der Kartoffelbackzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 Burgerbuns rösten

Briochebrötchen aufschneiden und in der Pfanne aus Schritt 2 ohne weitere Fettzugabe auf den Schnittflächen ca. 1 Min. braten.

Hähnchenbrust in 1 cm breite Streifen schneiden.



3 Für das Zaziki

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

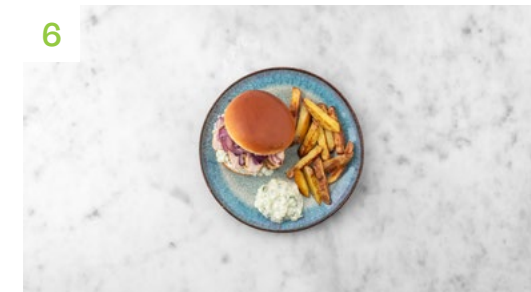
Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und in grobe Stücke schneiden.

Gurkenstücke und etwas **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Gareinsatz in eine große Schüssel stellen und zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** in den Gareinsatz geben.

Schüssel zur Seite stellen.

Mixtopf spülen und trocknen.



6 Anrichten

Brötchenunterhälften mit etwas **Zaziki** bestreichen.

Mit **Hähnchen** und gebratenen **Zwiebeln** belegen und mit den oberen **Brötchenhälften** schließen.

Hähnchenburger, **Kartoffelsticks** und restliches **Zaziki** auf Teller verteilen 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>

