



HÄHNCHENBURGER MIT GESCHMOLZENEM KÄSE, dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

FAMILY



Kartoffeln



Tomatenketchup



Brioche-Buns



Tomaten



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Hähnchenbrustfilets



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Karotten

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch ihre Burger selber zusammenstellen.
So hat jedes Kind auch nur das auf dem Burger, was es mag.

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



1 BURGER ZUBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Die **Hähnchenbrustfilets** waagrecht aufschneiden (aber nicht ganz durch) und wie ein Buch aufklappen. **Hähnchenbrustfilets** mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit den Händen gut vermischen.



2 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 2,5 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 ½ EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



3 HÄHNCHEN GAREN

In einer großen Pfanne 1 ½ EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. In den letzten 8 – 10 Min. der **Kartoffel-Backzeit** **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffelspalten** legen, mit **Hartkäse** bestreuen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken, bis die **Hähnchenbrüste** durchgegart sind und der **Käse** geschmolzen ist.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Pro Portion 2 **Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen. Restlichen **Salat** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden.

Karotten schälen und grob raspeln.

Salatstreifen und geraspelte **Karotten** in einer großen Schüssel mit **Mayonnaise** vermischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und ½ EL [¾ EL] **Essig*** abschmecken.



5 BURGER VOLLENDEN

Ketchup in eine kleine Schüssel geben und die restliche **Gewürzmischung** hinzugeben.

Burgerbrötchen halbieren und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden.



6 BURGER ANRICHTEN

Wenn alles fertig ist, etwas **Kräuterketchup** auf die **Brötchenhälften** streichen. Die **Burgerunterseite** mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen. **Hähnchenbrust** zwischen die **Brötchenhälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	3 g ☉	4 g
Kartoffeln DE	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	1	2
Karotten DE	2	2
Mayonnaise 2) 4)	30 ml ☉	40 ml
Tomatenketchup	60 ml	80 ml
Brioche-Buns 1) 2) 5) 8) 10)	3	4
Tomaten PL NL	2	2
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 ½ EL	je 2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 4	½ EL	¾ EL
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. 650 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	3.339 kJ/798 kcal
Fett	4,86 g	30,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	6,26 g
Kohlenhydrate	12,99 g	82,29 g
– davon Zucker	2,61 g	16,56 g
Eiweiß	7,06 g	44,72 g
Salz	0,350 g	2,215 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
8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen 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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!