



HÄHNCHEN-BURGER MIT GESCHMOLZENEM KÄSE

dazu Kartoffelspalten und Karottensalat



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!



- festk. Kartoffeln
- Tomatenketchup
- Brioche-Buns
- Tomaten
- Gewürzmischung „HelloMediterraneo“
- Hähnchenbrustfilet
- geriebener Hartkäse
- Salatherz (Romana)
- Rotweinessig
- Karotten
- Mayonnaise

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.

- 20 [25] Min.
- 30 [35] Min.
- Stufe 2
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln geschält oder ungeschält in ca. 2,5 cm Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und flach auf dem Blech verteilen, noch etwas Platz für die **Hähnchenbrustfilets** lassen und 25 – 30 Min. im Ofen backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 HÄHNCHENBRUST ÜBERBACKEN

Nach der Varomagarzeit, Varoma abnehmen. **Hähnchenbrustfilet** mit **Käse** bestreuen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und ca 5 Min. mitbacken bis der **Käse** geschmolzen ist. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



2 DAMFGAREN VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilets mit einem Messer waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz und wie ein Buch aufklappen. Hälfte der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine Schüssel geben. **Hähnchenbrüste** zugeben, mit den Händen gut vermischen und **Fleisch** im Varoma-Behälter und V-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Karottenstücke, **Mayonnaise**, **Rotweinessig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in die Schüssel zum **Salat** geben und mischen.

Burgerbrötchen auf einem separaten Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.



3 WÄHRENDESSEN

450 g Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.

Ketchup in eine kleine Schale geben, restliche **Gewürzmischung** zugeben und vermengen.

Pro Portion 2 **Salatblätter** vom **Salatherz** abtrennen und beiseitelegen. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.



6 ANRICHTEN

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. **Burgerbrötchen** aufschneiden.

Kräuterketchup auf die **Brötchenhälften** streichen. Die **Burger-**Unterseite mit je **2 Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen. Die **Hähnchenbrust** zwischen die **Brötchenhälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	2 g
Kartoffeln	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g
Salatherz (Romana)	1	2
Karotten NL	2	2
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	34 ml
Tomatenketchup	51 ml	85 ml
Brioche-Buns 1) 2) 5) 8) 10)	3	4
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml
Tomaten NL	2	2
Öl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2	450 g	
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	540 kJ/129 kcal	3.429 kJ/820 kcal
Fett	5,01 g	31,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,33 g	8,45 g
Kohlenhydrate	12,94 g	82,26 g
– davon Zucker	2,90 g	18,40 g
Eiweiß	7,49 g	47,58 g
Salz	0,388 g	2,468 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 3) Sellerie 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 13 HelloFRESH