



Hähnchen-Burger mit Mozzarella,

würziger Zwiebelade und knusprigen Ofenpommes



HELLO OREGANO

Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern kann Oregano mitgekocht bzw. mitgegart werden, ohne dass er sein würzig-intensives Aroma einbüßt.

BEST OF
2017
★★★★



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



Tomate



Oregano



rote Zwiebel



Salatherz



Mozzarella



Burgerbrötchen



saure Sahne



lange Holzspieße

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Es ist Zeit für Burger! Zart gebratenes, **proteinreiches** Hähnchenbrustfilet mit einer würzigen Zwiebelade in einem herzhaften Burgerbrötchen und dazu knusprige Ofenpommes – was will man mehr? Dieses Gericht hat in unserer Ideenküche für leuchtende Augen gesorgt und auch Dich und Deine Lieben im letzten Jahr überzeugt! Darum wünschen wir Dir guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 POMMES ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Pommes) schneiden. **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die Burgerbrötchen lassen) mit 1 EL [2 EL] **Oliveneröl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 Min. knusprig backen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden.



4 HÄHNCHEN BRATEN

Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 4 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Währenddessen **Burgerbrötchen** zu den **Pommes** in den Backofen geben und 8 – 10 Min. aufbacken.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 6 [12] Scheiben schneiden. Blätter vom **Oregano** abzupfen. **Salatherz** halbieren, Strunk herauschneiden und **Blätter** abzupfen. **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden. **Saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und glatt rühren.



5 BURGER BELEGEN

Burgerbrötchen aufschneiden und mit ein wenig **saurer Sahne** bestreichen. **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern** und **Hähnchenbrustscheiben** belegen. **Zwiebelade** darauf verteilen. **Oberseite** mit **Oregano** bestreuen, dann mit **Mozzarella-** und **Tomatenscheiben** belegen. **Brötchenhälften** vorsichtig zusammenklappen, ein wenig zusammendrücken und mit einem Holzspieß von oben fixieren, damit der **Burger** zusammenhält.



3 ZWIEBELADE KOCHEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne ½ EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zufügen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und anschließend mit ½ EL [1 EL] **Zucker** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Hähnchen-Burger und **Pommes** auf Teller verteilen und zusammen mit der restlichen **saurer Sahne** als **Dip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Tomate MA	1	2
Oregano	5 g Ⓞ	10 g
Salatherz (Romana)	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
saure Sahne 7)	200 g	400 g
rote Zwiebel DE	1	2
Hähnchenbrustfilet	2	4
Burgerbrötchen (mit Sesam) 1) 11)	2	4
lange Holzspieße	2	4

(Oliveneröl)*, Salz*, Pfeffer* Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	522 kJ/123 kcal	4176 kJ/978 kcal
Fett	6 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	13 g	99 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	8 g	59 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **11)** Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit