

# Hähnchenburger mit italienischem Hartkäse dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

Family 30 – 40 Minuten • 3526 kJ/843 kcal • Tag 3 kochen

14



Ketchup



Briochebrötchen



Tomate



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
"HelloMediterraneo"



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Salaterz (Romana)



Karotte



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ketchup <b>10)</b>	68 ml	102 ml	136 ml
Briochebrötchen <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	60 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Buttermilch-Zitronen- Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	50 ml
Öl*	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. 670 g)
Brennwert	524 kJ/125 kcal	3526 kJ/843 kcal
Fett	4,36 g	29,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,79 g
Kohlenhydrate	13,32 g	89,62 g
– davon Zucker	3,77 g	25,38 g
Eiweiß	7,64 g	51,39 g
Salz	0,482 g	3,241 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Kartoffelspalten backen

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in Spalten von etwa 2,5 cm schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\*, Salz\* und Pfeffer\* vermischen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



## Gemüse schneiden

Pro Portion 2 **Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen.

**Salat** halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Salatstreifen** und geraspelte **Karotte** in einer großen Schüssel zusammen mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermischen und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## Burger zubereiten

Die **Hähnchenbrustfilets** mit einem Messer waagrecht aufschneiden (aber nicht ganz durch) und wie ein Buch aufklappen.

**Hähnchenbrustfilets** mit der Hälfte der **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“** in eine große Schüssel geben.

Mit Salz\* und Pfeffer\* würzen und mit den Händen gut vermischen.



## Burger vollenden

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

**Burgerbrötchen** halbieren und auf einem zweiten Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.

**Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



## Hähnchen garen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

In den letzten 8 – 10 Min. **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffelspalten** legen, mit dem **Hartkäse** bestreuen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken, bis die **Hähnchenbrüste** durchgegart sind und der **Käse** geschmolzen ist.



## Burger anrichten

Wenn alles fertig ist, etwas **Gewürzketchup** auf die **Brötchenhälften** streichen.

Die **Burgerunterseite** mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Die **Hähnchenbrustfilets** zwischen die **Brötchenhälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!