



HÄHNCHENBURGER MIT MOZZARELLA, würziger Zwiebelade und Ofen-Pommes

FAMILY
HIGHLIGHT



Hähnchenbrustfilets



Kartoffeln



saure Sahne



Mozzarella



Tomate



rote Zwiebel



Salatherz (Roamana)



Burgerbrötchen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Gewürzmischung über die Pommes streuen oder den Knoblauchdip verrühren.

Wenn Ihr mögt, könnt Ihr auch alle Zutaten auf den Tisch stellen und jeder/jede kann sich den Burger so belegen, wie er/sie mag.



30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Neuentdeckung 3 Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 POMMES ZUBEREITEN
Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte (**Pommes**) schneiden und in eine große Schüssel geben. **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, gut vermengen und **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen (dabei etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen). **Knoblauchzehe** vorne mit aufs Blech legen und für 10 Min. mitbacken. **Pommes** im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT
Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrustfilets** hineingeben und auf jeder Seite 5 – 6 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.
 Währenddessen **Burgerbrötchen** zu den **Pommes** in den Backofen geben und 8 – 10 Min. aufbacken.



2 ZWIEBELADE KOCHEN
Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in den Mixtopf geben. 15 g [20 g | 25 g] **Öl***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker***, **Salz*** und etwas **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.
 Währenddessen **Salatherz** halbieren, Strunk herauschneiden und Blätter abzupfen. **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



5 BURGER BELEGEN
Burgerbrötchen aufschneiden. Hälften mit ein wenig **Knoblauchdip** bestreichen. Die **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern** und **Hähnchenbruststreifen** belegen. **Zwiebelade** darauf verteilen. Dann mit **Mozzarella-** und **Tomatenscheiben** belegen. **Brötchenhälften** vorsichtig zusammenklappen, ein wenig zusammendrücken und mit einem Holzspieß von oben fixieren.



3 SCHNEIDEN & MIXEN
Tomate in Scheiben schneiden.
Zwiebelade in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.
Knoblauch aus dem Ofen holen, abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN
Hähnchenburger und **Pommes** auf Teller verteilen und zusammen mit dem restlichen **Kochblauschdip** genießen.
Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Brioche-Buns mit Sesam 1) 2) 5) 8)	2	3	4
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
Salatherz (Romana) ES	1	1	1
Mozzarella 5)	1	1½ ☞	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 2	15 g	20 g	25 g
Zucker* für Schritt 2	10 g	15 g	20 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	3.985 kJ/953 kcal
Fett	5,84 g	42,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	17,41 g
Kohlenhydrate	11,35 g	82,05 g
– davon Zucker	2,46 g	17,77 g
Eiweiß	8,06 g	58,30 g
Salz	0,309 g	2,233 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 5) Milch
 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien 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@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 5

