

# Satay Pulled Chicken Burger mit Kaiserschoten

in süßem Limettendressing, dazu Süßkartoffelspalten

Thermomix kocht • 1178 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kaiserschoten



Brioche Bun, natur



Süßkartoffel



Erdnussbutter



Kokosmilch



Erdnüsse



Ketjap Manis



kleine Salatgurke



Schalotte



Limette, gewachst



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	30 g**	40 g
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	36 ml	54 ml	72 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2

\*\*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. 870 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	4931 kJ/1178 kcal
Fett	6,50 g	56,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,56 g	22,12 g
Kohlenhydrate	12,90 g	111,64 g
– davon Zucker	3,81 g	32,99 g
Eiweiß	5,07 g	43,89 g
Salz	0,549 g	4,751 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)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **PE:** Peru **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam



## Süßkartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden.

**Süßkartoffelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Süßkartoffel** im Ofen 25 – 30 Min. backen.

**Brioche Buns** waagrecht aufschneiden und in den letzten 4 Min. der Backzeit zu den **Süßkartoffelspalten** legen.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Soße

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Ketjap Manis**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 50 g **Garflüssigkeit\*** zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Vorgaren

500 g **Wasser\*** und 1 TL **Salz\*** in den Mixtopf geben.

**Hähnchenbrüste** in den Gareinsatz geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und die Hälfte in Streifen schneiden.

**Kaiserschoten** längs halbieren.

**Zwiebeln** und **Kaiserschoten** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben und Varoma verschließen.



## Fertigstellen

**Schalotten** und **Kaiserschoten** mit zu den **Gurken** in die Schüssel geben und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchen** in einer großen Schüssel mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

Die Hälfte der **Satay-Soße** zu dem **Pulled Chicken** geben und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat & Dampfgaren

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Limette** vierteln.

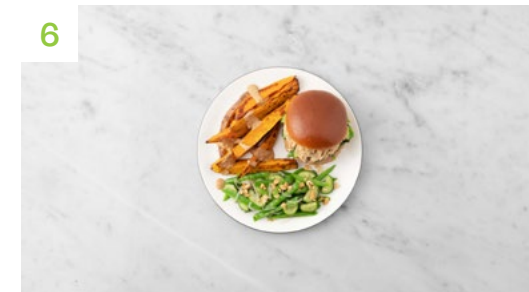
In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** vermengen.

**Erdnüsse** grob hacken.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Anrichten

Getoastete **Brioche Buns** mit **Satay-Soße** bestreichen, darauf ein Teil vom **Gemüse** legen und mit **Pulled-Satay-Chicken** toppen.

**Süßkartoffelspalten** und restliches **Gemüse** daneben anrichten, restliche **Satay-Soße** über den **Süßkartoffeln** verteilen und **Gemüse** mit gehackten **Erdnüssen** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

