

# Sloppy Joe Buns! mit homemade Pulled Chicken dazu knackiger Gurkensalat und Kartoffelsticks

Family Thermomix kocht • 993 kcal • Tag 3 kochen

2



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Hot-Dog-Brötchen  | Hähnchenbrust   |
|    |    |
| Zwiebel   | Karotte   |
|    |    |
| Knoblauchzehe   | Tomatenmark   |
|    |    |
| Worcester Sauce   | Gurke   |
|    |    |
| Ofenkartoffel   | Hühnerbrühe   |
|  |  |
| Mayonnaise  | Gewürzmischung<br>„Hello Smoky Paprika“   |



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hot-Dog-Brötchen <b>7) 8) 15)</b>	280 g	420 g**	560 g
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	2	2
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 870 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	4153 kJ/993 kcal
Fett	3,92 g	34,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	8,38 g
Kohlenhydrate	13,53 g	117,40 g
– davon Zucker	3,52 g	30,52 g
Eiweiß	5,73 g	49,71 g
Salz	0,505 g	4,380 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland **NZ:** Neuseeland



## Hähnchenbrust garen

**Hähnchenbrustfilets** quer halbieren und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser\*** und mitgelieferte **Hühnerbrühe** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Kartoffeln** backen.



## Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** erst längs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1 cm breite Stifte schneiden. **Kartoffelsticks** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Kartoffeln** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Tomatenmark** vermengen.



## Dünsten

Nach der Garzeit den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Knoblauch**, **Zwiebel** und **Karotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, restliches **Tomatenmark**, **Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Füllung fertigstellen

**Hähnchenbrust** mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Nach der Dünstzeit **Worcester Sauce**, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Gezupftes **Hähnchenfleisch** zugeben und **2 Min./98 °C/☞/Stufe 0,5** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hotdog-Brötchen** auf einen Gitterrost geben und in den letzten 3 – 4 Min. der **Kartoffelbackzeit** mit in den Ofen geben.



## Anrichten

**Hotdog-Brötchen** nach der Backzeit von oben aufschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden. Nach Belieben mit **Pulled Chicken** und **Gurkensalat** füllen und auf Teller verteilen.

Restlichen **Gurkensalat** und **Kartoffelsticks** daneben anrichten und zusammen mit **Tomaten-Mayo** genießen.

## Guten Appetit!