



Spicy Sriracha Chicken Burger

mit Kartoffelwedges, knackigem Salat & Joghurtdip

High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen



veganer Brioche
Burger Bun



Hähnchenbrustfilet



Ofenkartoffel



Sriracha Sauce



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Mayonnaise



Tomate



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane(r) Brioche Burger Bun 15)	2	3	4
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Tomate NL ES MA	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**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. 570 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3086 kJ/738 kcal
Fett	4,60 g	26,23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,81 g	4,60 g
Kohlenhydrate	14,02 g	79,97 g
– davon Zucker	2,72 g	15,49 g
Eiweiß	7,47 g	42,62 g
Salz	0,595 g	3,392 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) Weizen

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

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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

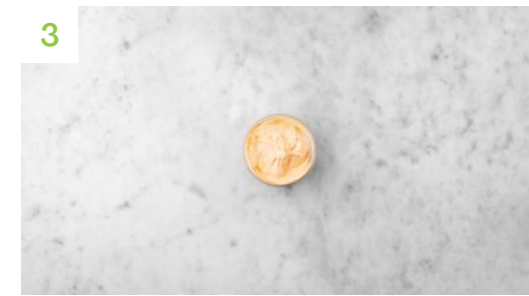


2 Hähnchen marinieren

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Hähnchenbrust in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte der **Sriracha**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

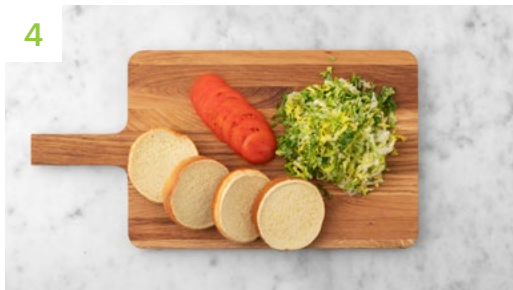
Marinieren lassen und mit dem Rezept fortfahren.



3 Joghurdip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel, restliche **Sriracha**, **Joghurt** und **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren.

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



4 Letzte Vorbereitung

Brioche Buns waagrecht aufschneiden.

Tomate in 0,5 cm Scheiben schneiden und leicht **salzen**.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Romanasalat** mit der Hälfte vom **Joghurdip** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** vermengen.



5 Hähnchen backen

Marinierte **Hähnchenbrust** neben den **Kartoffeln** geben und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** von innen nicht mehr rosa ist.

In den letzten 5 Min. der Garzeit das **Burger Brötchen** offen in den Ofen geben.

Tipp: Bestreiche nach Belieben das Burger Brötchen mit etwas Butter oder Öl, damit es eine goldbraune Farbe bekommt.



6 Anrichten

Oberseite des **Brötchens** mit etwas **Joghurdip** bestreichen. Untere Hälfte mit etwas **Salat**, **Tomatenscheiben** und der **Hähnchenbrust** belegen.

Kartoffelspalten und restlichen **Salat** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

