



WÜRZIGE HÄHNCHENSTREIFEN

mit Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

FAMILY



-  Karotten
-  Salatherz (Romana)
-  Hähnchenbrustfilets
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  gerebelter Thymian
-  Limette
-  Honig
-  Weizenmehl
-  edelsüßes Paprikapulver
-  Tomatenketchup
-  Tomate
-  geriebener Hartkäse
-  Mayonnaise



Marcos Tipps für Kids



Ketchup mal anders: Bei diesem Rezept mischen wir unseren Ketchup mit frischer Tomate, das ist nicht nur gesünder, sondern gewöhnt Eure Kinder auch an den Geschmack frischer Tomaten.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch, mit Eurer Hilfe, die Hähnchenstreifen panieren. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



-  20 [25] Min.
-  30 [35] Min.
-  Stufe 1
-  Thermomix kocht
-  Tag 1 - 2 kochen



Wascht das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, Backpapier** und **1 großen Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz*** und 1½ EL [2 EL] **Olivenöl*** würzen und ca. 35 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 PANADE VORBEREITEN

3 – 4 ganz dünne

Limettenschalenstreifen schälen und in den Mixtopf geben. **Mehl, Paprikapulver, Thymian, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in einen tiefen Teller umfüllen und Mixtopf spülen.



3 TOMATENDIP ZUBEREITEN

Tomate vierteln, Strunk entfernen, und **Tomatenviertel** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf nicht spülen.



4 FÜR DEN SALAT

Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Limette** halbieren. 1½ TL [2 TL] **Limettensaft, Honig, Mayonnaise, 15 g [20 g] Olivenöl***, **Salz***, und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Salatherz** halbieren, Strunk herauschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden. **Salatstreifen** in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



5 HÄHNCHENSTICKS BRATEN

Hähnchenbrust in ca. 2 cm dicke, längliche Streifen schneiden, **salzen*** und in der **Mehlmischung** wenden. In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Zuerst eine Hälfte der **Hähnchenstreifen** braten, danach die andere Hälfte. **Hähnchenstreifen** je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie gold-braun sind, und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben. Nach dem Braten etwas **Salz*** darüberstreuen.



6 ANRICHTEN

10 Min. bevor die Kartoffelspalten fertig sind, geriebenen **Hartkäse** über die **Kartoffelspalten** streuen und noch ca. 10 Min. backen. **Salat** direkt vor dem Servieren mischen und eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Hähnchenstreifen** zusammen mit **Ketchup, Käse-Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	40 g
Karotten NL	3	4
Salatherz (Romana) ES	1	2
Limette BR MX	¼ ☉	1
Honig	8 g	16 g ☉
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
geriebelter Thymian	1 g	2 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Weizenmehl 1)	35 g ☉	50 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	4 g
Tomate NL	1	2
Ketchup	60 ml	80 ml
Olivenöl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	2 EL	3 EL
Olivenöl* für Schritt 4	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2.582 kJ/617 kcal
Fett	3,64 g	23,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,22 g
Kohlenhydrate	9,16 g	57,95 g
– davon Zucker	2,68 g	16,98 g
Eiweiß	6,56 g	41,53 g
Salz	0,206 g	1,306 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 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!