

# Harissa Chicken Burger! mit Zatar-Dip, Avocado roten Zwiebeln und würzigen Kartoffelspalten

10 Min. Vorbereitung Family High Protein 30 – 40 Minuten • 850 kcal • Tag 3 kochen



vegane Brioche  
Burger Buns



Avocado



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Naturjoghurt



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Za'atar



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| vegane Brioche Burger Buns <b>15)</b>  | 160 g | 240 g | 320 g |
| Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE</b> | 1     | 2     | 2     |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“   | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Naturjoghurt <b>7)</b>   | 75 g  | 100 g | 150 g |
| Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>  | 2     | 3     | 4     |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>   | 1     | 2     | 2     |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“   | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Za'atar <b>3)</b>  | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Hähnchenbrustfilet in Lake   | 250 g | 375 g | 500 g |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>  | 25 g  | 50 g  | 50 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               | 623 kJ/149 kcal | 3557 kJ/850 kcal    |
| Fett                    | 6,7 g           | 38,5 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,2 g           | 7 g                 |
| Kohlenhydrate           | 14,2 g          | 80,9 g              |
| – davon Zucker          | 2,9 g           | 16,8 g              |
| Eiweiß                  | 7,6 g           | 43,2 g              |
| Salz                    | 0,5 g           | 2,84 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:** **3)** Sesamsamen **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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande



## Für die Kartoffeln

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 Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise** und **Zatar** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Hähnchen marinieren

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

**Hähnchenbrust** in eine große Schüssel geben und mit „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Marinieren lassen und mit dem Rezept fortfahren.



## Brötchen aufbacken

**Zwiebeln** und 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.

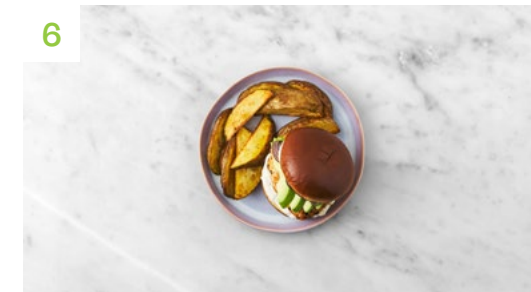


## Kleine Vorbereitung

**Burger Buns** waagrecht aufschneiden

**Zwiebel** abziehen und in 1 cm Ringen schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Oberseite des **Brötchens** mit etwas **Zatar-Dip** bestreichen. Untere Hälfte mit etwas **Dip**, **Avocadoscheiben** und der **Hähnchenbrust** belegen.

**Kartoffelspalten** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** 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>

