

Harissa Chicken Burger! mit Za'atar-Dip, Avocado roten Zwiebeln und würzigen Kartoffelspalten

10 Min. Vorbereitung Family High Protein 30 – 40 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



vegane Brioche
Burger Buns



Avocado



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Naturjoghurt



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Za'atar



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
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vegane Brioché Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt (7)	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Za'atar (3)	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise (8) (9)	17 ml	34 ml	34 ml

**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	612 kJ/146 kcal	3465 kJ/828 kcal
Fett	6,4 g	36,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7 g
Kohlenhydrate	14,3 g	80,8 g
– davon Zucker	3 g	16,9 g
Eiweiß	7,6 g	43,2 g
Salz	0,5 g	2,83 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 **PT:** Portugal **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 **Za'atar** 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 **Burger-Brötchen** offen in den Ofen geben.

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

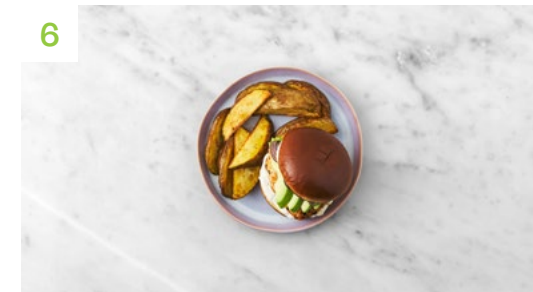


Kleine Vorbereitung

Burger Buns waagrecht aufschneiden

Zwiebel abziehen und in 1 cm Ringe schneiden.

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



Anrichten

Oberseite des **Brötchens** mit etwas **Za'atar-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>

