

Chicken Fingers mit Tomatendip dazu Kartoffelspalten und Paprika-Gurken-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 926 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



Ketchup



Tomatenpesto



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpaprika



kleine Salatgurke



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|--------|--------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Mayonnaise 8 9 | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 8 g | 12 g | 16 g |
| Panko-Mehl 15 | 25 g | 50 g | 50 g |
| Ketchup 10 | 25 g | 50 g | 50 g |
| Tomatenpesto 14 | 25 g | 25 g | 50 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 1000 g | 1200 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| kleine Salatgurke | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Grünzeug“ | 4 g | 4 g | 8 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 600 kJ/143 kcal | 3875 kJ/926 kcal |
| Fett | 7,6 g | 49,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 5,4 g |
| Kohlenhydrate | 10,9 g | 70,4 g |
| – davon Zucker | 1,8 g | 11,4 g |
| Eiweiß | 5,9 g | 38,4 g |
| Salz | 0,46 g | 2,94 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: **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Hähnchen paniern

Jede **Hähnchenbrust** längs vierteln.

In einem tiefen Teller restliche **Mayonnaise**, restliches „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Panko-Mehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

Hähnchenbruststreifen mit der **Mayonnaise** vermengen und dann einzeln mit dem **Panko-Mehl** vermengen, dabei das **Panko-Mehl** fest andrücken.

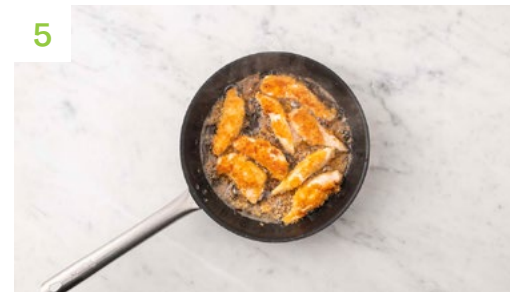


Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.



Chicken Fingers frittieren

In den letzten 8 - 10 Min. in einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** erhitzen. Paniertes **Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Chicken Fingers auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel ein Viertel der **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Gemüse dazugeben, vermengen und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Paprika-Gurkensalat** und **Chicken Fingers** daneben anrichten und mit dem **Tomatendip** servieren.

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>

