

Ranchplatte mit Hähnchen und Filetsandwich

Hackspießern mit Bacon und Gemüseschiffchen

60 – 80 Minuten • 1520 kcal • Tag 2 kochen

10



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



Schweinefilet



gemischtes Hackfleisch



Bacon (Scheiben)



Hähnchenbrustfilet



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Cajun“



rote Paprika



Joghurt



Champignons



Hirtenkäse



Avocado



mittelscharfer Senf



Zwiebel

Gut im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 2 kleine Schüsseln,
1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	250 g	375 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Steinofenbaguette 15 16)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	100 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA mittelscharfer Senf 9)	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4

Butter*, Öl* Angaben im Text
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. 1010 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	6360 kJ/1520 kcal
Fett	7,91 g	79,78 g
– davon ges. Fettsäuren	2,94 g	29,65 g
Kohlenhydrate	8,28 g	83,50 g
– davon Zucker	2,00 g	20,13 g
Eiweiß	11,51 g	116,08 g
Salz	0,651 g	6,562 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) **9**) Senf **15**) Weizen **16**) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



Fleisch vorbereiten

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

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut verkneten.

2 längliche **Buletten** formen und mit je 2 **Baconstreifen** umwickeln.

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Hähnchenbrüste** darin mindestens 10 Min. marinieren.



Für das Knoblauchbaguette

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Restliche **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Baguette halbieren und Schnittkanten in einer großen Pfanne 1 – 2 Min. rösten, mit **Knoblauchbutter** bestreichen und kurz vor dem Servieren 2 – 3 Min. im Ofen backen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



Dips vorbereiten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

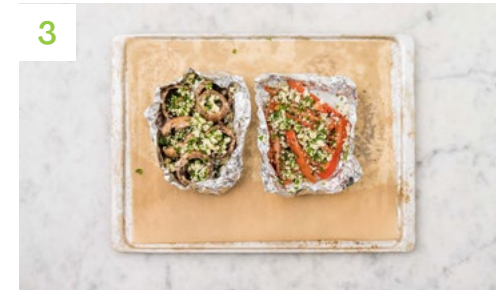
Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs **Avocado** mit der Hälfte des **Hirtenkäses** zu einer **Creme** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch braten

Schweinefilets noch einmal quer halbieren und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, **salzen*** und je Seite 4 – 5 Min. in der Pfanne aus Schritt 4 braten. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und dünn aufschneiden.

In der Pfanne **Bacon-Bouletten**, **Hähnchenbrüste** und **Zwiebelringe** ca. 4 – 6 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Stiele der **Pilze** entfernen.

Petersilienblätter fein hacken.

Restlichen **Hirtenkäse** mit der Hälfte der **Petersilie** grob zerdrücken und mit **Pfeffer*** würzen.

Aus Alufolie kleine Boote falten, **Paprikastreifen** und **Champignons** hineingeben und mit dem **Käse** toppen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, dicht falten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Fleisch auf Tellern anrichten und mit **Champignon-Paprika-Schiffchen**, **Avocadodip** und **Senfsoße** genießen!

Um das **Sandwich** zuzubereiten, einfach etwas von der **Senfsoße** auf das **Knoblauchbrot** verteilen, **Filetstreifen** daraufgeben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsoße** toppen.

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>

