



HÄHNCHENBURGER MIT MOZZARELLA, würziger Zwiebelade und Ofen-Pommes



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Burger und Soßen geeignet.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



saure Sahne



Mozzarella



Tomate



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Brioche-Buns mit Sesam



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“

30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 POMMES ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte (**Pommes**) schneiden und in eine große Schüssel geben. **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, gut vermengen und **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen (dabei etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen). **Knoblauchzehe** vorne mit aufs Blech legen und für 10 Min. mitbacken. **Pommes** im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrustfilets** hineingeben und auf jeder Seite 5 – 6 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.

Währenddessen **Burgerbrötchen** zu den **Pommes** in den Backofen geben und 8 – 10 Min. aufbacken.



2 ZWIEBELADE KOCHEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in den Mixtopf geben. 15 g [20 g | 25 g] **Öl***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker***, **Salz*** und etwas **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden und Blätter abzupfen. **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



5 BURGER BELEGEN

Burgerbrötchen aufschneiden. Hälften mit ein wenig **Knoblauchdip** bestreichen. Die **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern** und **Hähnchenbruststreifen** belegen. **Zwiebelade** darauf verteilen. Dann mit **Mozzarella-** und **Tomatenscheiben** belegen. **Brötchenhälften** vorsichtig zusammenklappen, ein wenig zusammendrücken und mit einem Holzspieß von oben fixieren.



3 SCHNEIDEN & MIXEN

Tomate in Scheiben schneiden.

Zwiebelade in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

Knoblauch aus dem Ofen holen, abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Hähnchenburger und **Pommes** auf Teller verteilen und zusammen mit dem restlichen **Kochblauschdip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|----------------|----------|---------|
| Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Brioche-Buns mit Sesam 1) 2) 5) 8) | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Tomate NL | 1 | 1 | 2 |
| Salatherz (Romana) | 1 | 1 | 1 |
| Mozzarella 5) | 1 | 1½ 6) | 2 |
| saure Sahne 5) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Hähnchenbrustfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| (Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Öl* für Schritt 2 | 15 g | 20 g | 25 g |
| Zucker* für Schritt 2 | 10 g | 15 g | 20 g |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

- * Gut, im Haus zu haben.
- 6) 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. 700 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 551 kJ/132 kcal | 3.985 kJ/953 kcal |
| Fett | 5,84 g | 42,20 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,41 g | 17,41 g |
| Kohlenhydrate | 11,35 g | 82,05 g |
| – davon Zucker | 2,46 g | 17,77 g |
| Eiweiß | 8,06 g | 58,30 g |
| Salz | 0,309 g | 2,233 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 5) Milch
- 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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