

Peking Style Burger mit Perlhuhnfilet & Hoisin-Mayo

dazu Karottenslaw, Pak Choi und Chili-Limetten-Süßkartoffeln

35 – 45 Minuten • 1055 kcal • Tag 3 kochen



Perlhuhn Brustfilet



Brioche Bun, natur



Hoisinsoße



Mayonnaise



Sesamöl



lila Karotte



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, gewachst



Süßkartoffel



Schwarzkümmel



Baby Pak Choi



Koriander



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlhuhn	280 g	420 g	560 g
Brioche Bun, natur 15)	2	3	4
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
lila Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Baby Pak Choi DE	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Zucker*	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. 570 g)
Brennwert	769 kJ/184 kcal	4414 kJ/1055 kcal
Fett	9,77 g	56,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	10,26 g
Kohlenhydrate	15,92 g	91,40 g
– davon Zucker	4,15 g	23,83 g
Eiweiß	7,41 g	42,55 g
Salz	0,283 g	1,627 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 **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam

BR: Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **US:** Vereinigte Staaten



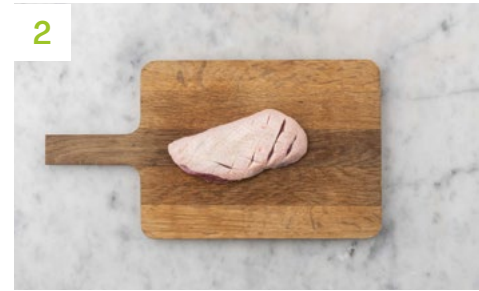
Süßkartoffel backen

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

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden.

Süßkartoffelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte des **Sesamöls**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei etwas Platz auf dem Backblech für die **Ente** lassen.

Süßkartoffeln im Ofen für 25 – 30 Min. backen.



Perlhuhn anbraten

Das **Perlhuhn** auf der Hautseite **salzen***.

In einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Das **Perlhuhn** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Das **Perlhuhn** aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 8 – 10 Min. im Ofen fertig garen.



In der Zwischenzeit

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili (Achtung: Scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben.

Blätter vom **Koriander** abzupfen.

Lila Karotte schälen und grob in eine große Schüssel reiben.

Restliches **Sesamöl**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, nach Belieben **Chili**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** hinzugeben und gut vermengen.



Für die Mayonnaise

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit restlicher **Hoisinsoße** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Burgerbuns waagrecht aufschneiden und in den letzten 5 Min. mit in den Ofen geben.



Für den Pak Choi

Burgerbuns waagrecht aufschneiden und in den letzten 5 Min. mit in den Ofen geben.

Strunk des **Pak Choi** 2 mm abschneiden und **Pak Choi** längs halbieren.

Das restliche Fett in der Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und den **Pak Choi** darin für 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Perlhuhn nach der Garzeit in Streifen schneiden.



Anrichten

Briochehälften mit der Hälfte der **Mayonnaise** bestreichen und mit **Pak Choi** belegen.

Karottenslaw und **Perlhuhn** darauf verteilen und nach Belieben mit **Korianderblättern** toppen.

Süßkartoffeln auf Tellern verteilen und mit **Limettenschale**, **Schwarzkümmel**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Chili** toppen. **Burger** daneben anrichten und mit restlicher **Mayonnaise** genießen und **Limettenviertel** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.