

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

10 Min. Vorbereitung Family High Protein 30 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

30



vegane Brioche
Burger Buns



Avocado



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Za'atar



Mayonnaise



Naturjoghurt aus Saland



Pouletbrustfilet



- 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	4P
vegane Brioche Burger Buns 15	1 x 160 g	1 x 320 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Za'atar 3	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 550 g)
Brennwert	625 kJ/ 149 kcal	3433 kJ/ 821 kcal
Fett	6.5 g	35.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.1 g
Kohlenhydrate	14.6 g	80.2 g
- davon Zucker	3 g	16.2 g
Eiweiss	8 g	43.7 g
Salz	0.43 g	2.37 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!)



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 [2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Sauce

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 Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Poulet marinieren

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Pouletbrust in eine grosse Schüssel geben und mit „Hello Harissa“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Marinieren lassen und mit dem Rezept fortfahren.



Brötchen aufbacken

Zwiebeln und marinierte **Pouletbrust** 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 das **Burger-Brötli** offen in den Ofen geben.

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



Kleine Vorbereitung

Burger Buns waagrecht aufschneiden.

Zwiebel abziehen und in 1 cm Ringen schneiden.

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



Anrichten

Oberseite des **Brötli**s mit etwas **Za'atar-Dip** bestreichen. Untere Hälfte mit etwas **Dip**, **Avocadoscheiben** und der **Pouletbrust** belegen.

Kartoffelspalten daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Harissa chicken burger with za'atar dip, avocado red onions and spicy potato wedges

10 min. preparation Family High protein 30 minutes • 821 kcal • Cook on day 3



-  Vegan brioche burger buns
-  Avocado
-  "Hello Harissa" spice mix
-  Baking potato
-  Red onion
-  "Hello Paprika" spice mix
-  Za'atar
-  Mayonnaise
-  Plain yoghurt from Saland
-  Chicken breast fillet



Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt, pepper, butter, oil

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche burger buns 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Za’atar 3)	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 550 g)
Calories	625 kJ/149 kcal	3433 kJ/821 kcal
Fat	6.5 g	35.8 g
– of which saturated fats	1.1 g	6.1 g
Carbohydrate	14.6 g	80.2 g
– of which sugar	3 g	16.2 g
Protein	8 g	43.7 g
Salt	0.43 g	2.37 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

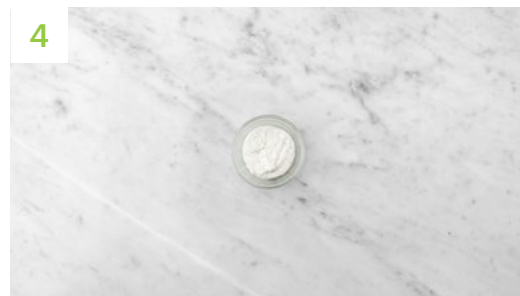


For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into 4 or 6 wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, “Hello Paprika”, salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



For the sauce

In a small bowl, mix the yoghurt, mayonnaise and za’atar. Season with salt* and pepper*.



Marinate the chicken

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book.

Place the chicken breast fillets in a large bowl and mix with the “Hello Harissa”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Leave to marinate and continue with the recipe.



Crisp up the buns

Put the onions and marinated chicken breast alongside the potatoes and cook for 12–14 min. until the meat is no longer pink inside.

Put the open burger buns into the oven for the last 5 min.

Tip: If you like, spread a little butter* or oil* on the burger buns to give them a golden brown colour.

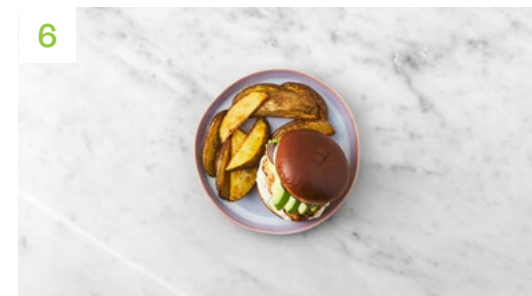


Get prepped

Slice the burger buns in half horizontally.

Peel the onion and cut it into 1 cm rings.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips. Season with salt* and pepper*.



Serve

Spread a little za’atar dip on top of the buns. Top the lower half with some dip, the avocado slices and the chicken breast.

Arrange the potato wedges alongside and enjoy with the remaining dip.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Burger au poulet harissa ! avec dip au zaatar, avocat oignons rouges et quartiers de pommes de terre épicées

Préparation en 10 min **Famille** Hautement protéiné 30 minutes • 821 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Petits pains à hamburger végétaliens



Avocat



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Pommes de terre



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Zaatar



Mayonnaise



Yogourt nature de Saland



Blancs de poulet



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel, poivre, beurre, huile

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 saladier et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains à hamburger végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Zaatar 3)	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 550 g)
Valeur calorique	625 kJ/ 149 kcal	3433 kJ/ 821 kcal
Lipides	6.5 g	35.8 g
- dont acides gras saturés	1.1 g	6.1 g
Glucides	14.6 g	80.2 g
- dont sucre	3 g	16.2 g
Protéines	8 g	43.7 g
Sel	0.43 g	2.37 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Paprika », du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Faire mariner le poulet

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre.

Mettre les blancs de poulet dans un saladier et mélanger avec du « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

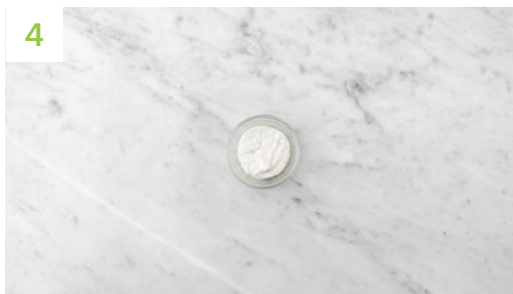
Laisser mariner et continuer la recette.



3 Petite préparation

Couper les petits pains à hamburger horizontalement. Peler l'oignon et le couper en rondelles de 1 cm.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Pour la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise et le zaatar. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Réchauffer les petits pains

Enfourner ensuite les oignons et les blancs de poulet marinés 12 à 14 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Dans les 5 dernières minutes de cuisson, ouvrir les petits pains à hamburger et les enfourner.

Astuce : badigeonnez les petits pains à hamburger avec un peu de beurre* ou d'huile*, selon les goûts, pour obtenir une couleur dorée.



6 Dresser

Étaler sur la partie supérieure du petit pain un peu de dip au zaatar. Garnir la moitié inférieure de dip, de tranches d'avocat et de blancs de poulet.

Dresser les quartiers de pommes de terre à côté et déguster avec le reste de dip.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

