

Grillpoulet-Burger mit Kartoffelspalten und Sweet-Chili-Mayonnaise

30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 3 kochen

24



Pouletbrustfilet



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Brioche Bun, natur

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 6 g	2 x 6 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	1 x 160 g	1 x 320 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. 520 g)
Brennwert	694 kJ/ 166 kcal	3628 kJ/ 867 kcal
Fett	8.4 g	43.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	8.9 g
Kohlenhydrate	14.5 g	76.1 g
– davon Zucker	3 g	15.8 g
Eiweiss	8 g	41.7 g
Salz	0.49 g	2.58 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) **8)** Eier **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

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***, Hälfte „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Sweet Chili Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Gemüse vorbereiten

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Brioche Buns waagrecht halbieren.



Brioche Buns toasten

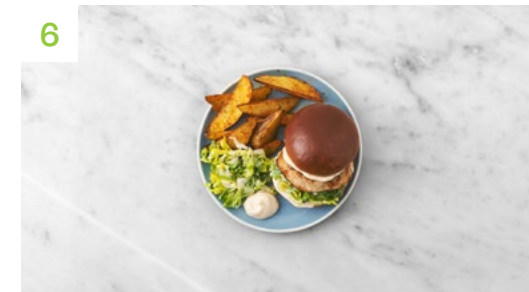
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Brioche Buns** darin 1 – 2 Min. auf der Schnittseite toasten, bis sie goldbraun sind.



Für das Poulet

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit restlichem „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Etwas **Sweet-Chili-Mayonnaise** auf den Schnittseiten der **Brioche Buns** verteilen. **Romanasalat** darauf verteilen und mit dem **Grilled Chicken** toppen.

Kartoffeln daneben anrichten und mit restlichem **Salat** und restlichem **Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

