

Burger Española! mit Poulet & Peperoni-Antipasti dazu Aioli und Pimientos de Padrón

15

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3.266 kj/781 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Paprikapulver, geräuchert



Pimientos de Padron



Salatherz (Romana)



Peperoni Antipasti



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Brioche Bun



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Paprikapulver, geräuchert	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Peperoni Antipasti geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 20 g	1 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Brioche Bun 7) 8) 15)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Joghurt 7)	1 x 160 g	1 x 320 g
Öl*	1 x 75 g	2 x 75 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	3266 kJ/781 kcal
Fett	8.59 g	43.20 g
- davon ges. Fettsäuren	1.68 g	8.45 g
Kohlenhydrate	10.58 g	53.23 g
- davon Zucker	3.23 g	16.25 g
Eiweiss	7.45 g	37.45 g
Salz	0.456 g	2.295 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.

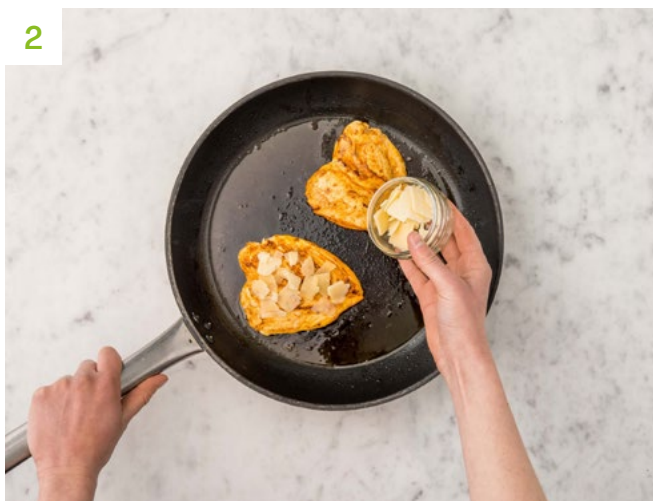
Allergene : 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen.

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

1



2



3



Poulet & Gemüse vorbereiten

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

Diese dann in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und dem **Peperonigewürz** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und die **Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Danach in eine zweite grosse Schüssel geben, beiseitestellen und mit **Salz*** würzen.

Poulet & Brioche braten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletbrustfilet** hineingeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Nach dem letzten Wenden **Hartkäse** auf die **Pouletbrustfilet** streuen und schmelzen lassen.

In der letzten Minute eingelegte **Peperoni** dazugeben und mit erhitzen.

Alles aus der Bratpfanne nehmen, **Burgerbrötli** aufschneiden und in der noch heissen Bratpfanne mit der Schnittfläche nach unten toasten.

Dip & anrichten

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen.

Mit **Mayonnaise** und **Joghurt** zur **Aioli** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatblätter abzupfen. **Burgerbrötlihälften** mit je einem Klecks **Aioli** bestreichen.

Danach mit **Salatblättern**, **Pouletbrustfilet** und **Peperoni** belegen und verschliessen.

Pimientos und **restlichen Aioli-Dip** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Burger Española with chicken & pepper antipasti

served with aioli and pimientos de Padrón

15

Save time Family 15 minutes • 3.266 kj/781 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Paprika powder, smoked



Pimientos de Padrón



Lettuce heart (romaine)



Antipasti peppers



Grated hard cheese



Garlic clove



Mayonnaise



Brioche bun



Yoghurt



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Smoked paprika powder	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Pimientos de padron	1 x	200 g	2 x	200 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g**	1 x	170 g
Antipasti peppers	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Brioche bun 7) 8) 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	649 kJ/155 kcal	3.266 kJ/781 kcal
Fat	8.59 g	43.20 g
- incl. saturated fats	1.68 g	8.45 g
Carbohydrate	10.58 g	53.23 g
- incl. sugar	3.23 g	16.25 g
Protein	7.45 g	37.45 g
Salt	0.456 g	2.295 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: **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).

1



Prepare chicken & vegetables

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

Marinate the chicken breast fillets in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the paprika spice, and season with salt* and pepper*.

In a large frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp] of oil* and fry the pimientos in it for 3-4 min. at a high temperature. Then place them in a second large bowl, set aside and season with salt*.

Fry chicken & brioche

In large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again, add chicken breast fillet and sauté 2-3 min. on each side until meat is no longer pink inside.

After the last turn, sprinkle the hard cheese on the chicken breast fillet and let it melt. At the last minute, add pickled peppers and heat alongside.

Remove everything from the frying pan, slice the burger buns open and toast cut side down in the frying pan while the pan is still hot.

Dip & serve

Press garlic into a small bowl.

Mix with mayonnaise and yoghurt to make aioli and season with salt* and pepper*.

Pull off lettuce leaves. Spread burger bun halves with a dollop of aioli on each.

Then top with lettuce leaves, chicken breast fillet and pepper and put everything together.

Add pimientos and remaining aioli dip and enjoy.

Bon appetit!

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 Española ! au poulet & antipasti de poivrons, aioli et pimientos de Padrón

15

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 3.266 kj/781 kcal • Cuisiner le 3ème jour



Blanc de poulet



Paprika fumé en poudre



Pimientos de Padron



Cœur de laitue (romaine)



Poivrons Antipasti



Fromage à pâte dure râpé



Gousse d'ail



Mayonnaise



Bun brioché



Yogourt



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petit bol, 1 presse-ail et 2 grands saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Paprika en poudre, fumé	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Salade (romaine)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Antipasti de poivrons	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Petit pain brioché 7) 8) 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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)

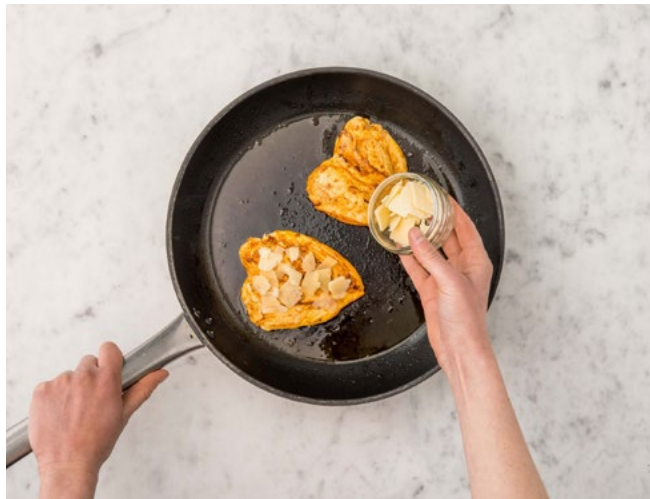
	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	649 kJ/155 kcal	3.266 kJ/781 kcal
Lipides	8.59 g	43.20 g
- dont acides gras saturés	1.68 g	8.45 g
Glucides	10.58 g	53.23 g
- dont sucre	3.23 g	16.25 g
Protéines	7.45 g	37.45 g
Sel	0.456 g	2.295 g

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 : 7) lait (y compris le 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



Préparer les légumes et le poulet

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

Les faire mariner dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le paprika en poudre, assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et faire dorer les pimientos 3 à 4 min. Les verser ensuite dans un deuxième grand saladier, réserver et saler*.

Cuire le poulet et le bun

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir le blanc de poulet sur les deux faces 2 à 3 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose.

Une fois cuit sur les deux faces, saupoudrer dessus le fromage à pâte dure et laisser fondre. Dans la dernière minute de cuisson, ajouter les poivrons et réchauffer.

Tout retirer de la poêle, couper les petits pains et toaster avec la face coupée vers le bas dans la poêle encore chaude.

Préparer le dip et dresser

Presser l'ail dans un petit saladier.

Mélanger le yogourt et la mayonnaise pour l'aioli, saler* et poivrer*.

Arracher les feuilles de salade. Badigeonner les moitiés de burger avec une cuillère d'aioli.

Ajouter ensuite les feuilles de salade, le blanc de poulet et le poivron puis refermer.

Servir avec le pimientos et le reste de dip aioli, déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

