



POULET-BURGER MIT GESCHMOLZENEM KÄSE, dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

FAMILY



Kartoffeln



Tomatenketchup



Brioche-Buns



Tomaten



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Pouletbrustfilets



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Rüebli

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch ihre Burger selber zusammenstellen.
So hat jedes Kind auch nur das auf dem Burger, was es mag.

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **2 grosse Schüsseln**, **1 grosse Bratpfanne**, **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 Gemüseschäler**, **1 Gemüseraffel** und **1 kleine Schüssel**.



1 BURGER ZUBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Die **Pouletbrustfilets** waagrecht aufschneiden (aber nicht ganz durch) und wie ein Buch aufklappen. **Pouletbrustfilets** mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** in eine mittelgrosse Schüssel geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit den Händen gut vermischen.



2 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in ca. 2,5 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1½ EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



3 POULET GAREN

In einer grossen Bratpfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletbrustfilets** von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten. In den letzten 8 – 10 Min. der **Kartoffel-Backzeit** **Pouletbrustfilets** neben die **Kartoffelspalten** legen, mit **Hartkäse** bestreuen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken, bis die **Pouletbrüste** durchgegart sind und der **Käse** geschmolzen ist.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Pro Portion 2 **Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen. Restlichen **Salat** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in Streifen schneiden.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Salatstreifen und geraspelte **Rüebli** in einer grossen Schüssel mit **Mayonnaise** vermischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und ½ EL [¾ EL]

Essig* abschmecken.



5 BURGER VOLLENDEN

Ketchup in eine kleine Schüssel geben und die restliche **Gewürzmischung** hinzugeben.

Burgerbrötli halbieren und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden.



6 BURGER ANRICHTEN

Wenn alles fertig ist, etwas **Kräuterketchup** auf die **Brötlihälften** streichen. Die **Burgerunterseite** mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen. **Pouletbrust** zwischen die **Brötlihälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4x	120 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2 g	1 x	4 g
Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
geriebener Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Tomatenketchup	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Brioche-Buns 1) 2) 5) 8) 10)	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1½ EL		je 2 EL	
Essig* 1) 11) für Schritt 4	½ EL		¾ EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	552 kJ/132 kcal	3.489 kJ/834 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	13 g	82 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	8 g	48 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



CHICKEN BURGERS WITH MELTED CHEESE, served with potato wedges and carrot salad

FAMILY HIGHLIGHT



Potatoes



tomato ketchup



Brioche buns



Tomatoes



"HelloMediterraneo"
spice mix



Chicken breast fillets



Grated hard cheese



Lettuce heart



Mayonnaise



Carrots

Marco's tips for kids



If you want to involve your children in the cooking, why not let them put together their own burgers?
Then each of them will only have the things they like on their burger.

35-45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Cook on days 1-3

Wash the **vegetables** and dab the **meat** dry with kitchen roll.

To cook this dish you need **2 large bowls**, **1 large fryingpan**, **2 baking trays** with **baking paper**, **1 vegetable peeler**, **1 vegetablegrater** and **1 small bowl**.



1 PREPARING THE BURGERS

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

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 medium-sized bowl with **half** of the **spice mixture**. Season with **salt*** and **pepper*** and mix together well by hand.



2 BAKE POTATO WEDGES

Cut the **potatoes**, peeled or unpeeled according to your preference, into roughly 2.5 cm wide **wedges** and lay them out on a baking tray lined with baking paper. Mix with **1½ tbsp [2 tbsp]** of **oil***, **salt*** and **pepper*** and roast in the oven for 25 – 30 minutes until the **potatoes** are cooked through and golden brown.



3 COOKING THE CHICKEN

Heat **1½ tbsp [2 tbsp]** of **oil*** in a large frying pan and fry the **chicken breasts** on each side for 3 – 4 min. until golden brown. In the last 8 – 10 minutes of the **potato** baking time, place the **chicken breast fillets** next to the **potato wedges**, sprinkle with the **hard cheese** and bake them together until the **chicken breast** is cooked through and the **cheese** has melted.

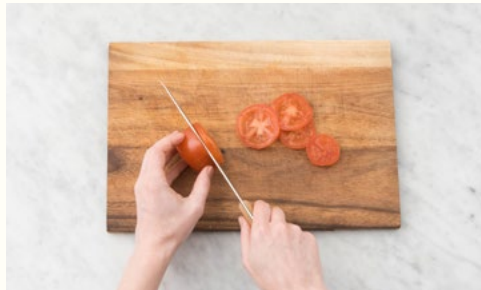


4 CHOP VEGETABLES

Break off 2 **lettuce leaves** per serving and set them aside. Cut the rest of the **lettuce** in half, remove the stalk and cut the **lettuce** halves into strips.

Peel and coarsely grate the **carrots**.

Mix the lettuce strips and grated **carrots** in a large bowl with **mayonnaise** and season with **salt***, **pepper*** and **½ tbsp [¾ tbsp]** of **vinegar***.



5 FINISHING THE BURGERS

Put the **ketchup** in a small bowl and add the remaining **spice mixture**.

Halve the **burger buns** and bake on a second baking tray lined with baking paper for 2 – 3 minutes.

Cut the **tomatoes** into thin slices.



6 DRESSING THE BURGERS

When everything is ready, spread some herb **ketchup** on each half of the bun. Put **2 lettuce leaves** and some **tomato slices** on the bottom half of each **burger**. Place the **chicken breast** between the halves of the **bun** and arrange on a plate together with a portion of **potato wedges** and **salad**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4x	120 g
“HelloMediterraneo” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Tomato ketchup	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Brioche buns 1) 2) 5) 8) 10)	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for steps 2 and 3	1½ tbsp.	each	2 tbsp.	each
Vinegar* 1) 11) for step 4:	½ tbsp.		¾ tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	552 kJ/132 kcal	3,489 kJ/834 kcal
Fat	5 g	33 g
– incl. saturated fats	1 g	8 g
Carbohydrate	13 g	82 g
– incl. sugar	3 g	17 g
Protein	8 g	48 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk 8) Sesame seeds 10) Soya beans 11) Sulphur dioxide and sulphites

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



HAMBURGER AU POULET ET AU FROMAGE FONDU, avec des quartiers de pommes de terre et une salade de carottes

FACILE
AU
QUOTIDIEN



Pommes de terre



Ketchup



Petits pains briochés



Tomates



Mélange d'épices
« HelloMéditerranéo »



Filets de blanc de poulet



Fromage râpé



Laitue (romaine)



Mayonnaise



Carottes

Les astuces de Marco pour les enfants

Si vous souhaitez faire participer vos enfants à la préparation, laissez-les composer leur hamburger eux-mêmes.

Ainsi, chaque enfant peut garnir son hamburger des ingrédients qu'il aime.

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

À utiliser dans les 1 à 3 jours

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grands saladiers, 1 grande poêle, 2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé, 1 économe, 1 râpe à légumes, 1 petit saladier.**



1 PRÉPARER LES HAMBURGERS

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (**mais pas complètement**) et les ouvrir comme un livre. Placer les blancs de poulet et la **moitié du** mélange d'épices dans un saladier moyen. Assaisonner de sel* et de poivre* et bien mélanger avec les mains.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les pommes de terre (pelées ou non pelées selon les goûts) en tranches d'environ 2,5 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger avec ½ cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



3 FAIRE CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle, chauffer 1 ½ cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les **blancs de poulet** 3 à 4 min. de chaque côté. Durant les 8 à 10 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, placer les blancs de poulet à côté des pommes de terre, saupoudrer de fromage râpé et remettre au four jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit et que le fromage fondu.

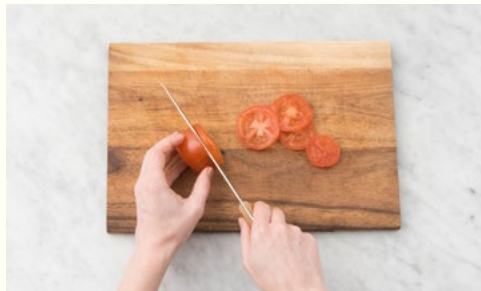


4 COUPER LES LÉGUMES

Mettre de côté 2 feuilles de laitue par portion. Couper le reste de la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en bandes.

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

Dans un grand saladier, mélanger les bandes de laitue et les **carottes** râpées à la **mayonnaise** et assaisonner avec du sel*, du poivre* et ½ cs [¾ cs] de vinaigre*.



5 FINIR LES HAMBURGERS

Mettre le **ketchup** dans un petit saladier et ajouter le reste du mélange d'épices.

Couper les petits pains en deux et les enfourner sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé pour 2 à 3 minutes.

Couper les **tomates** en fines tranches.



6 COMPOSER LES HAMBURGERS

Quand tout est prêt, étaler un peu de **ketchup** aux fines herbes sur les moitiés de petit pain. Couvrir la partie inférieure du **hamburger** de 2 feuilles de laitue et de 2 tranches de **tomate** chacune. Placer le **blanc de poulet** entre les moitiés du petit pain et dresser sur une assiette avec des quartiers de pommes de terre et de la salade.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Filets de blanc de poulet	2 x	120 g	4x	120 g
Mélangé d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Pommes de terre	1 x	400 g	1 x	800 g
Fromage râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Laitue romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Ketchup de tomate	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Petits pains briochés 1) 2) 5) 8) 10)	1 x	160 g	2 x	160 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour les étapes 2 et 3	1 ½ cs chaque		2 cs chaque	
Vinaigre* 1) 11) pour l'étape 4	½ cs		¾ cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	552 kJ/132 kcal	3 489 kJ/834 kcal
Graisse	5 g	33 g
- dont acides gras saturés	1 g	8 g
Glucides	13 g	82 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	8 g	48 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait 8) sésame 10) soja 11) dioxyde de soufre et sulfites

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !