

Pouletburger mit italienischem Hartkäse

dazu Kartoffelspalten und Rüeblisalat

Family 20 – 30 Minuten • 3.612 kj/863 kcal • Tag 3 kochen



Ketchup



Brioche Buns natur



Tomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Pouletbrustfilet



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Rüebli



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ketchup 10)	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Brioche Buns natur 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	1 x 40 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Olivenöl*	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. 1.000 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3612 kJ/863 kcal
Fett	4.67 g	31.22 g
– davon ges. Fettsäuren	1.16 g	7.78 g
Kohlenhydrate	14.02 g	93.64 g
– davon Zucker	4.13 g	27.61 g
Eiweiss	6.44 g	42.99 g
Salz	0.478 g	3.193 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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



Kartoffelspalten backen

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

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in Spalten von etwa 2.5 cm schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



Gemüse schneiden

Pro Portion 2 **Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen.

Salat halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Salatstreifen und **geraffelte Rüebli** in einer grossen Schüssel zusammen mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Burger zubereiten

Die **Pouletbrustfilets** mit einem Messer waagrecht aufschneiden (aber nicht ganz durch) und wie ein Buch aufklappen.

Pouletbrustfilets mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** in eine grosse Schüssel geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit den Händen gut vermischen.



Burger vollenden

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

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

Tomate in dünne Scheiben schneiden.



Poulet garen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletbrustfilets** von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

In den letzten 8 – 10 Min. **Pouletbrustfilets** neben die **Kartoffelspalten** legen, mit dem **Hartkäse** bestreuen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken, bis die **Pouletbrüste** durchgegart sind und der **Käse** geschmolzen ist.



Anrichten

Wenn alles fertig ist, etwas **Kräuterкетчup** auf die **Brötlihälften** streichen. Die **Burgerunterseite** mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Die **Pouletbrustfilets** zwischen die **Brötlihälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken burger with Italian hard cheese

served with potato wedges and carrot salad

Family 20-30 minutes • 3.612 kj/863 kcal • Cook on day 3



Ketchup



Brioche buns, natural



Tomatoes



Mainly waxy Potatoes



“Hello Buon Appetito” spice mix



Chicken breast fillet



Grated hard cheese



Lettuce heart (romaine)



Carrots



Buttermilk and lemon dressing



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ketchup 10	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Brioche buns 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	1 x 40 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Olive 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. 1.000 g)
Calories	541 kJ/129 kcal	3.612 kJ/863 kcal
Fat	4.67 g	31.22 g
- incl. saturated fats	1.16 g	7.78 g
Carbohydrate	14.02 g	93.64 g
- incl. sugar	4.13 g	27.61 g
Protein	6.44 g	42.99 g
Salt	0.478 g	3.193 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 **10)** Celery **15)** Wheat.

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



Bake the potato wedges

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

Cut the potatoes, peeled or unpeeled according to your preference, into approx. 2.5 cm wedges and lay them out on a baking tray lined with baking paper.

Mix with 1 tbsp [2 tbsp] oil*, salt* and pepper* and roast in the oven for 25-30 min. until the potatoes are soft and golden brown.



Preparing the burgers

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

Place chicken breast fillets in a large bowl with half of the "Hello Buon Appetito" spice mix.

Season with salt* and pepper* and mix together well by hand.



Cook chicken

Heat 1 tbsp [2 tbsp] 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 min., place the chicken breast fillets next to the potato wedges, sprinkle with the hard cheese and bake them together until the chicken breasts are cooked through and the cheese has melted.



Chop the vegetables

Break off 2 lettuce leaves per serving and set them aside.

Cut the lettuce in half, remove the stalk and cut into strips.

Peel and coarsely grate the carrots.

Mix strips of lettuce and grated carrots together in a large bowl with buttermilk and lemon dressing, and season with salt* and pepper*.



Finishing the burgers

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

Halve the burger buns and crisp them up on a second baking tray for 2-3 min.

Cut the tomato into thin slices.



Serve

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.

Put the chicken breast fillets between the bun halves and serve on a plate with a portion of potato wedges and salad.

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!



Hamburger au poulet avec du fromage à pâte dure italien servi avec des quartiers de pommes de terre et une salade de carottes

Famille 20 - 30 minutes • 3.612 kj/863 kcal • Consommer dans les 3 jours

13



Ketchup



Buns briochés nature



Tomates



Pommes de terre à chair



ferme Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Blanc de poulet



Fromage à pâte
dure râpé



Cœur de laitue (romaine)



Carottes



Vinaigrette babeurre-
citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, poivre*, sel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit saladier et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ketchup 10)	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Petits pains briochés 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	1 x 20 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Huile d'olive*	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	541 kJ/129 kcal	3.612 kJ/863 kcal
Lipides	4.67 g	31.22 g
- dont acides gras saturés	1.16 g	7.78 g
Glucides	14.02 g	93.64 g
- dont sucre	4.13 g	27.61 g
Protéines	6.44 g	42.99 g
Sel	0.478 g	3.193 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 10) céréales blés.

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



1 Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre (pelées ou non pelées selon les goûts) en quartiers d'environ 2.5 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger avec 1 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.



2 Préparer les hamburgers

Avec un couteau, 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 avec la moitié du mélange d'épices « Hello Buon Appetito » dans un grand saladier.

Assaisonner de sel* et de poivre* et bien mélanger avec les mains.



3 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, chauffer 1 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, saupoudrer avec le fromage râpé et remettre au four jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que le fromage soit fondu.



4 Couper les légumes

Mettre de côté 2 feuilles de laitue par portion.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Dans un saladier, mélanger les lamelles de laitue et les carottes râpées avec la vinaigrette au babeurre et au citron et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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 pendant 2 à 3 minutes.

Couper les tomates en fines lamelles.



6 Dresser

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 les blancs de poulet entre les moitiés de petit pain et dresser sur une assiette avec des quartiers de pommes de terre et de la salade.

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 !

