



# PULLED-POULET-BURGER

mit Kartoffelwedges und Salat



## HELLO CHILI

Hättest Du es gewusst?  
Es gibt Hunderte verschiedene Chilisorten  
und jedes Jahr kommen weitere  
Neuzüchtungen dazu.



Tomatenketchup



Sojasauce



Brioche-Burgerbrötchen



geschroteter Chili



Pouletinnenfilets



Kartoffeln



Rüebli



Baby-Romanasalat



Mayonnaise

40 Minuten

Stufe 2

Family

Explore

Tag 1-3 kochen

"Pulled Poulet" ist eine Abwandlung des berühmten "Pulled Pork" aus der amerikanischen Küche. Zusammen mit knusprigen Kartoffelwedges und knackigem Salat wird der Street-Food-Klassiker zu einer Hauptmahlzeit. So einfach und fein wie der "Pulled-Poulet-Burger" ist, gehört er definitiv zur Hall-of-Fame deiner Küche. Du kannst uns später danken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** an. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf** (mit **Deckel**), ein **Backblech**, **1 grosse Schüssel**, **Alufolie** und **Backpapier**.



## 1 BBQ-SAUCE KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **220°C** Ober-/Unterhitze (**200°C** Umluft) vor.

In einem grossen Topf **Wasser\*** erhitzen.

**Tomatenketchup**, **Sojasauce**, **Essig\*** und je nach Geschmack **Chili (scharf!)** hinzufügen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und einmal kurz aufkochen lassen.

**Pouletinnenfilets** in die **BBQ-Sauce** geben und bei mittlerer Hitze 7 – 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend aus der **Sauce** nehmen.



## 4 BRÖTCHEN & SALAT ZUBEREITEN

**Burgerbrötchen** halbieren und ca. 5 Min. neben den **Wedges** im Backofen backen.

**Rüebli** schälen und mit dem **Gemüeschäler** lange Streifen abschälen.

2 [4] Blätter vom **Romanasalat** abzupfen, Rest halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

**Rüeblistreifen** und **Salatstücke** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermischen.



## 2 WEDGES ZUBEREITEN

**Kartoffeln** in ca. 2 cm dicke Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegtes Backblech verteilen (etwas Platz für die Burgerbrötchen lassen).

**Wedges** mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Im Backofen auf der höchsten Schiene 20 – 25 Min. backen.

Nach ca. 10 Min. **Wedges** einmal wenden.



## 5 POULET ZUPFEN

Gekochtes **Poulet** mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und mit der **BBQ-Sauce** vermischen.



## 3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** mit **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**BBQ-Sauce** erneut zum Kochen bringen und weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** eine dicklichere Konsistenz erreicht hat.

★ **TIPP:** Wenn zu wenig **Flüssigkeit** vorhanden ist, gib einfach noch ein bisschen **Wasser** zu.



## 6 ANRICHTEN

**Brötchenhälften** mit je einem **Salatblatt** und dem **Pulled-Poulet** belegen.

**Kartoffelwedges** auf Teller verteilen, zusammen mit dem **Pulled-Poulet-Burger** und **Salat** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Tomatenketchup	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Sojasauce 1) 11)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
geschroteter Chili	1 x	1 g	1 x	2 g
Pouletinnenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Rüebli	1 x	80 g	2 x	80 g
Baby-Romanasalat	1 x	170 g	2 x	170 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Brioche-Burgerbrötchen 7) 8) 11)	2 x	80 g	4 x	80 g
Wasser*		100 ml		200 ml
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Essig*		je ½ EL		je 1 EL
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	100 g	PORTION
Brennwert	563 kJ/101 kcal	3946 kJ/938 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	15 g	98 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiss	10 g	60 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	6 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Ei 9) Senf 11) Soja

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

## EN GUETE!