

# Mexican Chicken Burger mit Argentinos

Guacamole und Jalapeños, dazu smoky Peperoni-Dip

45 – 55 Minuten • 1079 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Argentinos Pikant



Brioche Bun



Sriracha Sauce



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



rote Spitzpeperoni



Avocado



Ofenkartoffeln



Schwarzkümmel



Jalapeño



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Brioche Bun <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 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. 680 g)
Brennwert	666 kJ/ 159 kcal	4514 kJ/ 1079 kcal
Fett	8.79 g	59.54 g
– davon ges. Fettsäuren	3.26 g	22.07 g
Kohlenhydrate	12.54 g	84.99 g
– davon Zucker	3.28 g	22.21 g
Eiweiss	6.46 g	43.74 g
Salz	0.421 g	2.849 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!)



## Kartoffeln schneiden

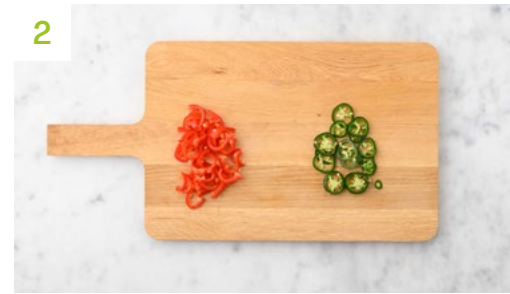
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm breite Sticks schneiden und auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.

Mit **Schwarzkümmel**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

1 [2] **Spitzpeperoni** längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

**Peperonistücke** neben die **Kartoffeln** legen und mit etwas **Öl\*** beträufeln.



## Kartoffeln backen

**Knoblauch** ebenfalls auf das Backblech geben.

Backblech für 25 – 30 Min. in den Ofen geben, bis die **Kartoffeln** gar sind.

**Knoblauch** nach 10 Min. und **Spitzpeperoni** nach 15 Min. herausnehmen.

Inzwischen restliche **Spitzpeperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

**Jalapeño** in Ringe schneiden und nach Belieben entkernen.



## Für die Guacamole

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in einer kleinen Schüssel mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pouletbrustfilets** waagrecht auf-, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***. **Argentinos** in 1 cm Stücke schneiden.



## Sauce pürieren

**Spitzpeperoni** und **Knoblauch** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in einem hohen Rührgefäss mit **Crème fraîche**, **Sriracha (Achtung: scharf!)** und „Hello Smoky Paprika“ mit einem Mixstab pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter\*** schmelzen. **Brioche Buns** waagrecht aufschneiden und auf den Schnittflächen in der Bratpfanne ca. 1 Min. anrösten. Herausnehmen.



## Poulet braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletfilets** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Herausnehmen.

**Argentinos** und **Peperonistreifen** in der Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe 3 – 4 Min. anbraten.

Hitze ausstellen, Hälfte der **Peperonisauce** dazugeben und einmal durchrühren.



## Anrichten

Untere **Brötlihälften** mit **Avocadocreme** bestreichen, **Pouletschnitzel** darauf legen, mit der **Argentinos-Peperoni-Pfanne** und **Jalapeño-Ringen** toppen und mit den oberen **Brötchenhälften** schliessen.

**Chicken Burger** und **Nigella-Kartoffeln** auf Tellern anrichten und mit restlicher **Smoky-Paprika-Sauce** geniessen.

## Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sosse aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

## En Guete!

# Mexican chicken burger with Argentino sausages

guacamole and jalapeños, served with smoky red pepper dip

45–55 minutes • 1079 kcal • Cook on day 3

31



Chicken breast fillet



Spicy Argentino sausages



Brioche bun



Sriracha sauce



Crème fraîche



Garlic clove



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Red pointed peppers



Avocado



Baking potatoes



Nigella seeds



Jalapeño

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Spicy Argentinian sausages	2 x 40 g	4 x 40 g
Brioche bun <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Crème fraîche <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix <b>9</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Nigella seeds	1 x 4 g	2 x 4 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g

\*\*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. 680 g)
Calories	666 kJ/ 159 kcal	4514 kJ/ 1079 kcal
Fat	8.79 g	59.54 g
– of which saturated fats	3.26 g	22.07 g
Carbohydrate	12.54 g	84.99 g
– of which sugar	3.28 g	22.21 g
Protein	6.46 g	43.74 g
Salt	0.421 g	2.849 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 Cut the potatoes

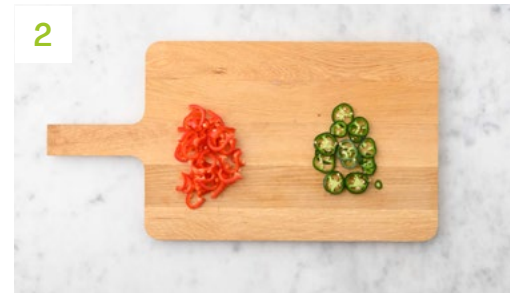
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the washed potatoes, then cut them into 1 cm wide sticks and spread them on half of a baking tray lined with baking paper.

Mix with the nigella seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Halve 1 [2] pointed peppers lengthways, remove the and cut into chunks.

Place the peppers next to the potatoes and drizzle with some oil\*.



## 2 Bake the potatoes

Also place the garlic on the baking tray.

Put the baking tray in the oven for 25–30 min. until the potatoes are cooked.

Take out the garlic after 10 min. and the peppers after 15 min.

In the meantime have the remaining oil pointed peppers lengthwise and slice into thin rings.

Cut the jalapeño into rings and remove the seeds if you want.



## 3 For the guacamole

Halve the avocado, remove the stone, and mash the flesh in a small bowl with a fork. Season with salt\* and pepper\*.

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

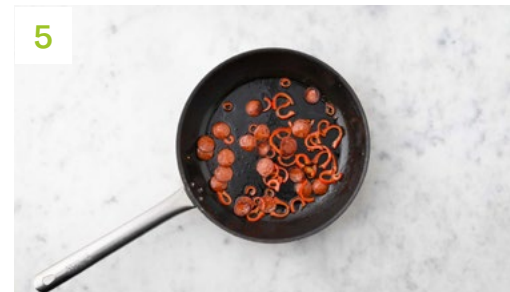
Sprinkle both sides with salt\* and pepper\*. Cut the Argentinian sausages into 1 cm cubes.



## 4 Purée the sauce

Once cooked, remove the peppers and garlic from the oven, put them in a tall mixing bowl with the crème fraîche, sriracha (warning: spicy!) and “Hello Smoky Paprika”, and purée them with a hand blender. Season with salt\* and pepper\*.

Melt 1 tsp. [2 tsp.] butter\* in a large frying pan. Cut the brioche buns horizontally and toast the cut sides in the frying pan for about 1 min. Remove.



## 5 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan.

Fry the chicken fillets for 1–2 min. on each side until the meat is no longer pink inside. Remove.

Fry the sausages and peppers in the pan without any more fat for another 3–4 min.

Turn off the heat, add half of the red pepper sauce and give it a stir.



## 6 Serve

Spread the bottom halves of the buns with avocado cream, then put on the chicken, top with the sausage-and-pepper mix and jalapeño rings, then put on the top halves of the buns.

Apportion the chicken burgers and nigella potatoes on plates and enjoy with the remaining smoky paprika sauce.

### Sriracha sauce

*Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all chilli peppers. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.*

**Bon appetit!**

# Hamburger de poulet à la mexicaine avec chorizo argentin, guacamole et Jalapeños, accompagné de sauce fumée au poivron

45 – 55 minutes • 1079 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Blanc de poulet



Chorizo argentin piquant



Petits pains briochés



Sauce sriracha



Crème fraîche



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Poivron long rouge



Avocat



Pommes de terre



Cumin noir



Jalapeño



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Chorizo argentin piquant Petits pains briochés <b>7)</b> <b>8) 15)</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Sauce sriracha	1 x 160 g	1 x 320 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Gousse d'ail	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9)</b>	2 x 4 g	4 x 4 g
Poivron long rouge	2 x 3 g	2 x 3 g
Avocat	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre	1 x 144 g	2 x 144 g
Cumin noir	2 x 175 g	4 x 175 g
Jalapeño	1 x 4 g	2 x 4 g
	1 x 30 g	2 x 30 g

\*\*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. 680 g)
Valeur calorique	666 kJ/ 159 kcal	4514 kJ/ 1079 kcal
Lipides	8,79 g	59,54 g
- dont acides gras saturés	3,26 g	22,07 g
Glucides	12,54 g	84,99 g
- dont sucre	3,28 g	22,21 g
Protéines	6,46 g	43,74 g
Sel	0,421 g	2,849 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 (comprenant du 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 Couper la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en morceaux de 1 cm d'épaisseur et répartir la moitié sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec du cumin noir, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Couper 1 [2] poivron(s) long(s) en deux dans le sens de la longueur, épépiner puis couper en gros morceaux.

Déposer les morceaux de poivron à côté des pommes de terre et les arroser d'un peu d'huile\*.



### 2 Cuire les pommes de terre

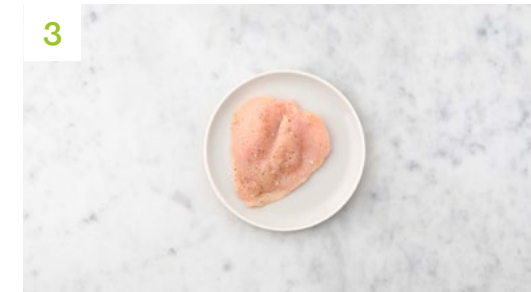
Ajouter aussi l'ail sur la plaque.

Enfourner la plaque de four pendant 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Au bout de 10 min, retirer l'ail et au bout de 15 min, retirer le poivron long.

Entre-temps, couper le reste du poivron long en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en fines rondelles.

Couper le Jalapeño en rondelles et selon les goûts, l'épépiner.

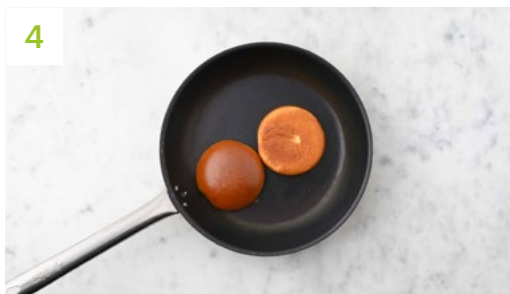


### 3 Pour le guacamole

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un bol, puis l'écraser grossièrement avec une fourchette. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

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

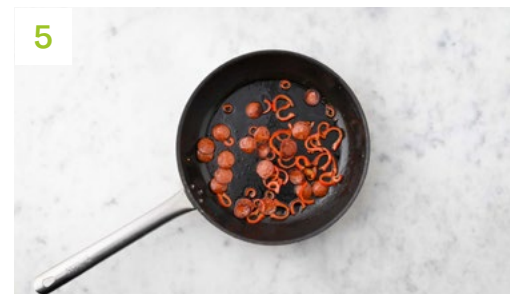
Saler\* et poivrer\* des deux côtés. Couper le chorizo argentin en morceaux d'environ 1 cm.



### 4 Réduire la sauce en purée

Au terme de la cuisson, retirer le poivron long et l'ail du four, le placer dans un bol mélangeur avec la crème fraîche, la sriracha (attention : piquant !) et le « Hello Smoky Paprika » et réduire le tout en purée avec le mixeur. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cc [2 cc] de beurre\*. Couper les pains briochés horizontalement et les faire dorer dans la poêle sur le côté coupé environ 1 min. Retirer du feu.



### 5 Faire cuire le poulet

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire cuire les blancs de poulet 1 à 2 min de chaque côté, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur. Retirer du feu.

Sans ajouter de matière grasse, faire revenir le chorizo argentin et les lamelles de poivron dans la poêle 3 à 4 min.

Éteindre le feu, ajouter la moitié de la sauce au poivron et mélanger.



### 6 Dresser

Badigeonner les moitiés inférieures des petits pains de crème d'avocat, déposer l'escalope de poulet, garnir de la poêlée de chorizo argentin-poivron et de rondelles de Jalapeño, puis refermer avec les moitiés de pain supérieures.

Dresser les hamburgers au poulet et les pommes de terre au cumin noir sur des assiettes et déguster avec le reste de la sauce au Smoky Paprika.

**Bon appétit !**

#### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.