

Chicken Cheese Burger mit Ranchdressing

dazu knuspriger Maiskolben

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1043 kcal • Tag 3 kochen

15



Pouletbrustfilet



vegane Brioche
Burger Buns



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



rote Zwiebel



Tomaten



Maiskolben (vorgekocht)



würziger Reibekäse aus
Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel, 1 kleine Schale und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vegane Briocher Burger Buns 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Maiskolben (vorgekocht)	1 x 400 g	2 x 400 g
würziger Reibkäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 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. 580 g)
Brennwert	752 kJ/ 180 kcal	4366 kJ/ 1043 kcal
Fett	9.2 g	53.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	14.5 g	83.9 g
– davon Zucker	5 g	28.8 g
Eiweiss	8.9 g	51.5 g
Salz	0.42 g	2.42 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)** Weizen

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

1



Poulet anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzt. **Poulet, Zwiebelstreifen** und die Hälfte vom „**Hello Grünzeug**“ dazugeben. **Poulet** auf einer Seite darin 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Pouletfleisch** etwas Farbe bekommt.

Poulet wenden, mit **Burgerkäse** bedecken und weitere 4 – 5 Min. abgedeckt braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Kurz beiseitestellen.

2



Mais braten

Währenddessen die **Burgerbrötli** aufschneiden.

In einer zweiten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. **Maiskolben** und eins nach dem anderen die **Burgerbrötli** darin 1 – 2 Min. anbraten, bis die aussen leicht gebräunt sind.

In einer kleinen Schüssel, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Mayonnaise**, restliches „**Hello Grünzeug**“, 0.5 TL [1 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

3



Anrichten

Tomate in 1 cm Spalten schneiden.

Burgerbrötli aufklappen, beide Seiten mit **Ranch-Dressing** bestreichen. Die unteren **Brötlihälften** mit **Poulet, Zwiebelstreifen** und **Tomatenscheiben** belegen, dann den **Burger** schliessen.

Zusammen mit **Maiskolben** und restlichem **Ranch-Dressing** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken cheeseburger with ranch dressing

served with crunchy corn cob

Save time 15–25 minutes • 1043 kcal • Cook on day 3

15



Chicken breast fillet



Vegan brioche burger buns



Buttermilk-and-lemon dressing



Mayonnaise



“Hello Greens” spice mix



Red onion



Tomatoes



Precooked corn cob



Grated mature cheese from Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 small bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Vegan brioche burger buns 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Greens" spice mix	2 x	4 g	4 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Precooked corn cob	1 x	400 g	2 x	400 g
Grated mature cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 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. 580 g)
Calories	752 kJ/180 kcal	4366 kJ/1043 kcal
Fat	9.2 g	53.5 g
– of which saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	14.5 g	83.9 g
– of which sugar	5 g	28.8 g
Protein	8.9 g	51.5 g
Salt	0.42 g	2.42 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!)



Fry the chicken

Halve the onion and cut it into thin strips.

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid. Add the chicken, onion strips and half of the "Hello Greens". Fry the chicken on one side for 3–4 min. until the meat takes on some colour.

Turn the chicken, cover with burger cheese and fry for another 4–5 min. until the meat is no longer pink inside. Set aside briefly.

Fry the corn

Meanwhile, cut open the burger buns.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a second frying pan. Fry the corn cobs and the burger buns one after the other for 1–2 min. until slightly browned on the outside.

In a small bowl, mix the buttermilk-and-lemon dressing, mayonnaise, remaining "Hello Greens", 0.5 tsp. [1 tsp.] vinegar*, salt*, and pepper*.

Serve

Cut the tomato into 1 cm wedges.

Open the burger buns and brush both sides with ranch dressing. Top the bottom half of the buns with chicken, onion strips and tomato slices, then close the burger.

Serve with the corn cobs and remaining ranch dressing.

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/



Cheese burger au poulet avec sauce ranch accompagné d'épis de maïs croustillants

Gain de temps 15 – 25 minutes • 1 043 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Blancs de poulet



Petits pains
briochés végétaliens



Sauce au babeurre
et au citron



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Oignon rouge



Tomates



Épis de maïs (précuits)



Fromage épicé râpé de
Saland



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 petit bol et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Petits pains brioqués végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Épis de maïs (précuits)	1 x 400 g	2 x 400 g
Fromage épicé râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 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. 580 g)
Valeur calorique	752 kJ/ 180 kcal	4366 kJ/ 1043 kcal
Lipides	9,2 g	53,5 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	14,5 g	83,9 g
- dont sucre	5 g	28,8 g
Protéines	8,9 g	51,5 g
Sel	0,42 g	2,42 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



Faire dorer le poulet

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter le poulet, les lamelles d'oignons et la moitié du mélange « Hello Verdure ». Faire sauter le poulet d'un côté pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que la viande de poulet prenne un peu de couleur.

Retourner le poulet et poursuivre la cuisson 4 à 5 min à couvert, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur. Réserver brièvement.

2



Faire cuire le maïs

Pendant ce temps, couper les petits pains à burger.

Dans une deuxième poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les épis de maïs et les petits pains à burger les uns après les autres en 1 à 2 min, jusqu'à ce que l'extérieur soit légèrement doré.

Dans un bol, mélanger la sauce au babeurre et au citron, la mayonnaise, le reste du mélange « Hello Verdure », 0,5 cc [1 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*.

3



Dresser

Couper la tomate en tranches de 1 cm.

Ouvrir les petits pains à burger, enduisez les deux côtés de sauce ranch. Déposer le poulet, les lamelles d'oignon et les tranches de tomates sur les moitiés inférieures des petits pains à burger, puis refermer les burgers.

Servir avec des épis de maïs et le reste de la sauce ranch.

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/

