

Chicken Fingers mit Tomatendip dazu Kartoffelspalten und Peperoni-Gurken-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 836 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



Ketchup



Tomatenpesto



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpeperoni



Gurke



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Essig*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mayonnaise 8 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 x	4 g	1 x	4 g
Panko-Mehl 15	1 x	25 g	1 x	50 g
Ketchup 10	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatenpesto 14	1 x	25 g	1 x	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x	4 g	2 x	4 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. 590 g)
Brennwert	592 kJ/ 141 kcal	3498 kJ/ 836 kcal
Fett	8.3 g	49.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5 g
Kohlenhydrate	10.2 g	60.3 g
– davon Zucker	1.9 g	11.4 g
Eiweiss	6.5 g	38.4 g
Salz	0.43 g	2.52 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: **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Poulet panieren

Jede **Pouletbrust** längs vierteln.

In einem tiefen Teller restliche **Mayonnaise**, restliches „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Panko-Mehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

Pouletbruststreifen mit der **Mayonnaise** vermengen und dann einzeln mit dem **Panko-Mehl** vermengen, dabei das **Panko-Mehl** fest andrücken.

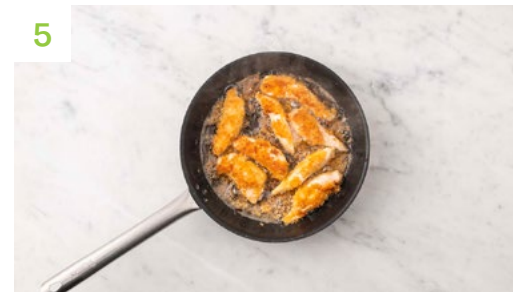


Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Spitzpeperoni in feine Ringe schneiden.



Chicken Fingers frittieren

In den letzten 8 – 10 Min. in einer grossen Bratpfanne 4 EL [8 EL] **Öl*** erhitzen. **Paniertes Poulet** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Chicken Fingers auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel ein Viertel der **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Gemüse dazugeben, vermengen und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Peperoni-Gurken-Salat** und **Chicken Fingers** daneben anrichten und mit dem **Tomatendip** 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!

