

Grillpoulet-Burger mit Kartoffelspalten und Sweet-Chili-Mayonnaise

30 – 40 Minuten • 867 kcal • Tag 3 kochen

24



Pouletbrustfilet



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Brioche Bun, natur

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 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
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 6 g	2 x 6 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	1 x 160 g	1 x 320 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. 520 g)
Brennwert	694 kJ/ 166 kcal	3628 kJ/ 867 kcal
Fett	8.4 g	43.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	8.9 g
Kohlenhydrate	14.5 g	76.1 g
– davon Zucker	3 g	15.8 g
Eiweiss	8 g	41.7 g
Salz	0.49 g	2.58 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 14) Schwefeldioide und Sulfite 15) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, Hälfte „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Sweet Chili Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Gemüse vorbereiten

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Brioche Buns waagrecht halbieren.



Brioche Buns toasten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Brioche Buns** darin 1 – 2 Min. auf der Schnittseite toasten, bis sie goldbraun sind.



Für das Poulet

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit restlichem „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Etwas **Sweet-Chili-Mayonnaise** auf den Schnittseiten der **Brioche Buns** verteilen. **Romanasalat** darauf verteilen und mit dem **Grilled Chicken** toppen.

Kartoffeln daneben anrichten und mit restlichem **Salat** und restlichem **Dip** 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!

