

Burger Española! mit pikantem Poulet dazu Pimientos de Padrón in Peperonisauce

Zeit sparen Family 15 Minuten • 664 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Pimientos de Padrón



Salatherz (Romana)



Brioche Bun



pikante Peperonisauce



Aioli



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Pimientos de Padrón	1 x	200 g	2 x	200 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g**	1 x	170 g
Brioche Bun 7) 8) 15)	1 x	160 g	2 x	320 g
pikante Peperonisauce 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Aioli 8) 9)	1 x	20 g	2 x	20 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. 480 g)
Brennwert	582 kJ/ 139 kcal	2779 kJ/ 664 kcal
Fett	6.68 g	31.92 g
- davon ges. Fettsäuren	1.21 g	5.77 g
Kohlenhydrate	11.32 g	54.07 g
- davon Zucker	3.66 g	17.49 g
Eiweiss	6.90 g	32.95 g
Salz	0.763 g	3.642 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

1



2



3



Poulet & Gemüse vorbereiten

Pouletbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Diese dann in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und „Hello Smoky Paprika“ marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erhitzen und die **Pimientos de Padrón** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Danach in eine zweite grosse Schüssel geben, beiseitestellen und mit **Salz*** würzen.

Poulet & Brioche braten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletbrust darin auf jeder Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten, dann **pikante Peperonisauce** dazu geben und weitere 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen eine zweite Bratpfanne erhitzen.

Burgerbrötli aufschneiden und in der Bratpfanne mit der Schnittfläche nach unten 1 – 2 Min. toasten.

Dip & anrichten

Salatblätter abzupfen.

Burgerbrötlihälften mit **Aioli** bestreichen.

Danach mit **Salatblättern** und **Pouletbrust** belegen und die **Burger** schliessen.

Pimientos de Padrón und restliche **Peperonisauce** aus der Bratpfanne dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Burger Española with spicy chicken served with pimientos de padrón in pepper sauce

Save time Family 15 minutes • 664 kcal • Cook on day 3

16



Chicken breast fillet



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Pimientos de padrón



Romaine lettuce heart



Brioche bun



Spicy pepper sauce



Aioli



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Pimientos de padrón	1 x	200 g	2 x	200 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g**	1 x	170 g
Brioche bun 7) 8) 15)	1 x	160 g	2 x	320 g
Spicy pepper sauce 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Aioli 8) 9)	1 x	20 g	2 x	20 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. 480 g)
Calories	582 kJ/ 139 kcal	2779 kJ/ 664 kcal
Fat	6.68 g	31.92 g
– incl. saturated fats	1.21 g	5.77 g
Carbohydrate	11.32 g	54.07 g
– incl. sugar	3.66 g	17.49 g
Protein	6.90 g	32.95 g
Salt	0,763 g	3,642 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 **10)** Celery

15) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

1



2



3



Prepare chicken & vegetables

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

Marinate the chicken breast fillets in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the “Hello Smoky Paprika” spice mix, and season with salt* and pepper*.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] of oil* and fry the pimientos de padrón in it for 3-4 min. at a high temperature.

Then place them in a second large bowl, set aside and season with salt*.

Fry chicken & brioche

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Sear the chicken breast in it for 1-2 min. on each side, then add the spicy pepper sauce and fry for another 3-4 min. until the meat is no longer pink inside.

Meanwhile, heat a second frying pan.

Cut the burger buns open and toast them in frying pan with the cut side down for 1-2 min.

Dip & serve

Pull off lettuce leaves.

Spread the burger bun halves with aioli.

Then top with lettuce leaves and chicken breast and place the upper half of the burger buns on the top.

Add the pimientos de padrón and the remaining pepper sauce from the frying pan.

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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





Burger Española ! au poulet épicé et pimientos de Padrón à la sauce au poivron

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 664 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Blancs de poulet



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Pimientos de Padrón



Cœur de laitue romaine



Petits pains briochés



Sauce piquante au poivron



Aïoli



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Pimientos de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Petits pains briochés 7) 8) 15)	1 x 160 g	2 x 320 g
Sauce piquante au poivron 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Aïoli 8) 9)	1 x 20 g	2 x 20 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. 480 g)
Valeur calorique	582 kJ/ 139 kcal	2779 kJ/ 664 kcal
Lipides	6,68 g	31,92 g
- dont acides gras saturés	1,21 g	5,77 g
Glucides	11,32 g	54,07 g
- dont sucre	3,66 g	17,49 g
Protéines	6,90 g	32,95 g
Sel	0,763 g	3,642 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

10) céréli **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



2



3



Préparer les légumes et le poulet

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

Les faire mariner dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices « Hello Smoky Paprika », assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et faire dorer les pimientos de Padrón 3 à 4 min.

Les verser ensuite dans un deuxième grand saladier, réserver et saler*.

Cuire le poulet et le pain

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y saisir les blancs de poulet à feu vif pendant 1 à 2 min de chaque côté, puis ajouter la sauce piquante au poivron et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 min supplémentaires, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

Pendant ce temps, faire chauffer une deuxième poêle.

Couper les pains à burger et les faire griller dans la poêle, face coupée vers le bas, pendant 1 à 2 min.

Préparer le dip et dresser

Arracher les feuilles de salade.

Tartiner les moitiés de pain à burger d'aïoli.

Recouvrir ensuite de feuilles de salade et de blancs de poulet et refermer les burgers.

Accompagner des pimientos de Padrón et du reste de la sauce au poivron.

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 !

