



Spicy Sriracha Chicken Burger

mit Kartoffelwedges, knackigem Salat & Joghurtdip

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | 30 – 40 Minuten • 739 kcal • Tag 3 kochen

30



veganer Brioche Bun



Pouletbrustfilet



Sriracha Sauce



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Salatherz (Romana)



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Mayonnaise



Tomaten



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veganer Brïocher Bun 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Sriracha Sauce	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3091 kJ/739 kcal
Fett	4.69 g	26.52 g
– davon ges. Fettsäuren	0.71 g	4.03 g
Kohlenhydrate	14.13 g	79.93 g
– davon Zucker	2.73 g	15.45 g
Eiweiss	7.72 g	43.68 g
Salz	0.525 g	2.967 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!)



1 Kartoffeln backen

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***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Poulet marinieren

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

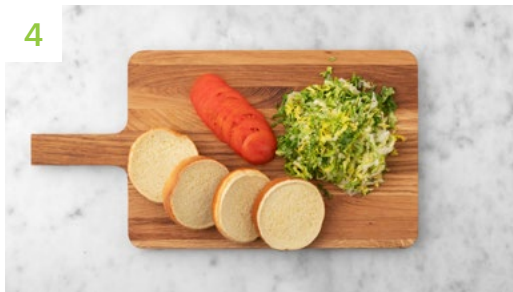
Pouletbrust in eine grosse Schüssel geben und mit der Hälfte der **Sriracha**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Marinieren lassen und mit dem Rezept fortfahren.



3 Joghurt-Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel, restliche **Sriracha**, **Joghurt** und **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Letzte Vorbereitung

Brïocher Buns waagrecht aufschneiden.

Tomate in 0.5 cm Scheiben schneiden und leicht **salzen**.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Romanasalat** mit der Hälfte vom **Joghurt-Dip** und 1 TL [2 TL] **Essig*** vermengen.



5 Poulet backen

Marinierte Pouletbrust neben den **Kartoffeln** geben und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** von innen nicht mehr rosa ist.

In den letzten 5 Min. der Garzeit das **Burger Brötli** offen in den Ofen geben.

Tipp: Bestreiche nach Belieben das Burger Brötli mit etwas **Butter*** oder **Öl***, damit es eine goldbraune Farbe bekommt.



6 Anrichten

Oberseite des **Brötchens** mit etwas **Joghurt-Dip** bestreichen.

Untere Hälfte mit etwas **Salat**, **Tomatenscheiben** und der **Pouletbrust** belegen.

Kartoffelspalten und restlichen **Salat** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** geniessen.

En Guete!

Sriracha Sauce

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