



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW39 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Indische Puten-Tikka-Burger mit Tomaten-Gurken-Salat und knusprigen Süßkartoffel-Pommes

Heute gibt es Burger mit Pommes! Aber kein labbriges Fast-Food, sondern ein knuspriges Brötchen mit Pute und zündender Gewürzmischung zu Süßkartoffel-Pommes. Und damit die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe nicht zu kurz kommen, servierst Du noch einen frischen Tomaten-Gurken-Salat dazu.



40 min.



Stufe 3



Putenbrust



Süßkartoffel



Ingwer



Zitrone



Knoblauch



Crème fraîche



Gewürzmischung



Salatherz



Gurke



Rote Zwiebel



Petersilie



Tomaten



Ciabatta-Brötchen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	2	4
Süßkartoffel, Gurke	1	2
Ingwer	5 g	10 g
Zitrone, Zwiebel, rot ☉	1/2	1
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Crème fraîche 7) ☉	75 g	150 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
(Garam Masala 2 g, Cayenne 1 g)		
Salatherz, Tomate	1	2
Petersilie	5 g	10 g
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 998 kcal
Kohlenhydrate: 122 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 44 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer, (Rotwein-)Essig, Zucker, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Frischhaltefolie, Reibe, Zitronenpresse, Sieb

Salatschüssel, große (Grill-)Pfanne



1 Backofen auf 220 °C vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Süßkartoffel** waschen, schälen und in feine, ca. 1 cm breite Stäbchen schneiden. Mit 2 ½ EL **Olivöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen 25–30 Min. backen.



2 **Putenbrust** zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam mit dem Boden einer Pfanne ein wenig flacher drücken. Für die Tikka-Marinade: Die Schale des **Ingwers** mit einem Löffel abschaben, dann fein reiben. **Zitrone** entsaften. **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen. 1 EL **Crème fraîche**, 1 EL **Zitronensaft**, **Gewürzmischung**, **Ingwer** und **Knoblauch** dazugeben und gründlich vermischen. **Putenbrust** gründlich mit der Marinade bedecken und darin wenden. Dann mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 10 Min. ziehen lassen.



3 **Salat** waschen, zwei **Salatblätter** für den Burger zur Seite legen, den Rest ein wenig zerkleinern. **Gurke** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Petersilie** waschen, Blätter zupfen und klein schneiden. **Tomate** waschen und grob würfeln. In einer Salatschüssel 2 EL **Olivöl**, ½ EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer**, 1/2 TL **Senf** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren, zerkleinerte **Salatblätter**, **Gurke**, **Zwiebel**, **Petersilie** und **Tomate** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 Eine große (Grill-)Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Marinierte **Putenbrust** hineingeben und 4–6 Min. von jeder Seite braten. **Ciabatta-Brötchen** im Ofen nach Packungsanleitung aufbacken.

5 **Brötchen** nach der Aufbackzeit aus dem Ofen holen, halbieren und mit etwas **Crème fraîche** bestreichen. Dann mit **Putenbrust** und je einem **Salatblatt** belegen, zusammenklappen und auf Teller legen. **Süßkartoffel-Pommes** dazu anrichten und zusammen mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** genießen!