

Grillplatte mit Cajun-Hähnchen & Filetsandwich

Frikadelle im Baconmantel, Gemüseschiffchen & Dips

60 – 80 Minuten • 1529 kcal • Tag 2 kochen

10



Natürlicher Geschmack

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



Schweinefilet



gemischtes Hackfleisch



Bacon (Scheiben)



Hähnchenbrustfilet



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Paprika multicolor



Joghurt



Champignons



Hirtenkäse



Avocado



mittelscharfer Senf



Zwiebel

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Aluminiumfolie, Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 2 kleine Schüsseln, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Steinofenbaguette (15) (16)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Joghurt (7)	75 g	100 g	150 g
Champignons	150 g	300 g	300 g
Hirtenkäse (7)	100 g	150 g	200 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Zwiebel DE	1	2	2

**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. 960 g)
Brennwert	666 kJ/159 kcal	6396 kJ/1529 kcal
Fett	8,53 g	82,02 g
– davon ges. Fettsäuren	3,11 g	29,91 g
Kohlenhydrate	8,35 g	80,24 g
– davon Zucker	2,11 g	20,32 g
Eiweiß	12,05 g	115,84 g
Salz	0,754 g	7,250 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) (9) Senf (15) Weizen (16) Gerste (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



Fleisch vorbereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut verkneten. 2 längliche **Bouletten** formen und mit je 2 **Baconstreifen** umwickeln.

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, „Hello Cajun“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Hähnchenbrüste** darin mindestens 10 Min. marinieren.



Für das Knoblauchbaguette

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Restliche **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Baguette halbieren und Schnittseiten mit **Knoblauchbutter** bestreichen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebelringe** auf ein Stück Alufolie geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mischen und die Alufolie zu einem festen Päckchen verschließen.

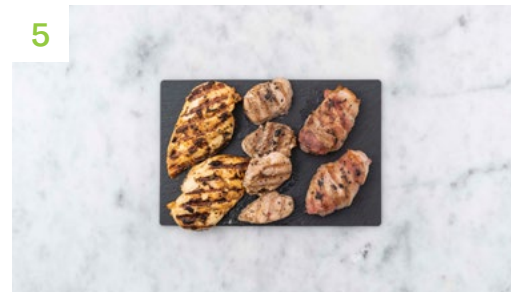


Dips vorbereiten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in ein hohes Rührgefäß geben.

Mithilfe eines Pürierstabs **Avocado** mit der Hälfte des **Hirtenkäses** zu einer **Creme** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ab auf den Grill

Gemüseschiffchen auf den Grill legen und ca. 15 – 20 Min. grillen.

Zwiebelpäckchen ebenfalls 15 – 20 Min. auf den Grill legen, dabei ab und zu wenden.

Schweinefilets quer halbieren, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** einreiben, **salzen*** und je Seite 4 – 5 Min. grillen. Dann vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und dünn aufschneiden.

Bacon-Bouletten und **Hähnchenbrüste** 3 – 4 Min. je Seite grillen.

Knoblauchbrot mit der Schnittseite oben 3 – 4 Min. auf den Grill legen.



Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, entkernen und in 1,5 cm Streifen schneiden.

Stiele der **Pilze** entfernen.

Petersilienblätter fein hacken.

Restlichen **Hirtenkäse** mit der Hälfte der **Petersilie** grob zerdrücken und mit **Pfeffer*** würzen.

Aus Alufolie kleine **Boote** falten, **Paprikastreifen** und **Champignons** hineingeben und mit dem **Käse** toppen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und dicht falten.



Anrichten

Alles vom Grill nehmen und mit **Avocado-Dip** und **Senfsoße** genießen.

Um das **Sandwich** zuzubereiten, einfach etwas von der **Senfsoße** auf dem **Knoblauchbrot** verteilen, **Filetstreifen** daraufgeben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsoße** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

