

# Chicken Fingers! mit Tomatendip dazu Kartoffelspalten und Paprika-Gurken-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 928 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Panko-Mehl



Ketchup



Tomatenpesto



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpaprika



kleine Salatgurke



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	25 g	50 g	50 g
Ketchup <b>10</b> )	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto <b>14</b> )	25 g	25 g	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1000 g
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 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. 650 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3882 kJ/928 kcal
Fett	7,6 g	48,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	10,9 g	70,4 g
– davon Zucker	1,6 g	10,6 g
Eiweiß	5,9 g	38,2 g
Salz	0,46 g	2,98 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:** **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## 4 Hähnchen panieren

Jede **Hähnchenbrust** längs vierteln.

In einem tiefen Teller restliche **Mayonnaise**, restliches „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Panko-Mehl** in einen zweiten tiefen Teller geben.

**Hähnchenbruststreifen** mit der **Mayonnaise** vermengen und dann einzeln mit dem **Panko-Mehl** vermengen, dabei das **Panko-Mehl** fest andrücken.



## 2 Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden.



## 5 Chicken Fingers frittieren

In den letzten 8 - 10 Min. in einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** erhitzen. Paniertes **Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Chicken Fingers** auf Küchenpapier abtropfen lassen.



## 3 Für den Salat

In einer großen Schüssel ein Viertel der **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Gemüse** dazugeben, vermengen und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



## 6 Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Paprika-Gurkensalat** und **Chicken Fingers** daneben anrichten und mit dem **Tomatendip** servieren.

**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>

