

Wiesn Dahoam: Backhendl-Teller mit Zwiebel-Preiselbeer-Topping & Drillingkartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 988 kcal • Tag 3 kochen

44



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Tomate (Roma)



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Salzjoghurt, Bio



Maisstärke



süßer Senf



Semmelbrösel



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1000 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7	150 g	250 g	300 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
süßer Senf 9	30 ml	45 ml	60 ml
Semmelbrösel 15	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 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. 770 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	4132 kJ/988 kcal
Fett	4,8 g	36,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8,7 g
Kohlenhydrate	14,2 g	109,3 g
– davon Zucker	2,2 g	17 g
Eiweiß	6,2 g	47,4 g
Salz	0,2 g	1,51 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Kartoffeln garen

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

Drillinge je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Drillinge auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebelstreifen auf der anderen Seite verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Beides im Ofen 25 – 30 Min. garen.



Backhendl frittieren

Nun die **Filetstücke** zuerst in der trockenen **Mehlmischung** wälzen, danach durch die **Mehl-Joghurt-Mischung** ziehen und abschließend rundum in den **Semmelbröseln** wälzen.

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. Wenn das **Öl** heiß ist, panierte **Filetstücke** hinzugeben und 2 – 3 Min. pro Seite frittieren lassen, bis sie außen knusprig und innen nicht mehr rosa sind. Nach der Garzeit Backhendl auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für den Hüttendip

Kräuter fein hacken.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

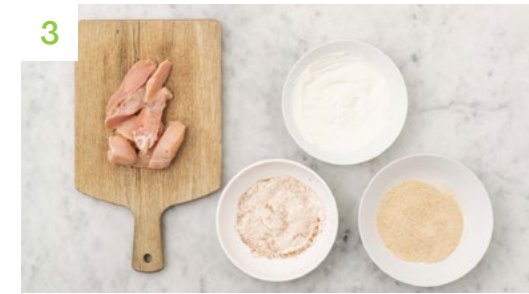
Sahnejoghurt in eine kleine Schüssel geben und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zurückhalten. Die Hälfte des süßen **Senfs**, **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und alles gut vermengen.



Letzte Schritte

In einer großen Schüssel restlichen **süßen Senf** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und **Tomaten** in die große Schüssel geben und vermengen.



Panierstraße vorbereiten

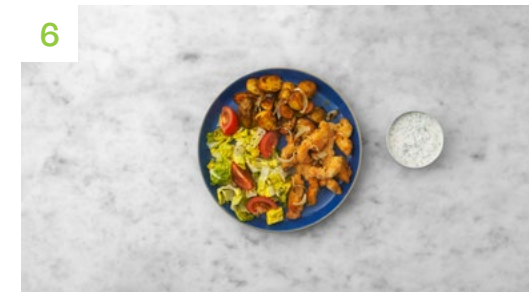
Hähnchenbrust in etwa 2 cm Streifen schneiden.

Das restliche **Mehl*** auf 2 tiefe Teller aufteilen.

Maisstärke, restliches „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** auf den ersten Teller geben und vermengen.

Restlichen **Joghurt** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** auf den zweiten Teller geben und verquirlen.

Die **Semmelbrösel** in einen dritten tiefen Teller geben.



Anrichten

Salat neben dem Backhendl und den **Drillingen** auf Teller verteilen. **Röstzwiebeln** darüber verteilen und mit dem **Hüttendip** 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>

