

Wiesn Dahoam: Backhendl-Teller mit Röstzwiebeln, Hüttendip und Drillingkartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 987 kcal • Tag 3 kochen

44



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Tomate (Roma)



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Sahnejoghurt, Bio



Maisstärke



süßer Senf



Semmelbrösel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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)	120 g	240 g	240 g
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. 760 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	4128 kJ/987 kcal
Fett	4,9 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8,7 g
Kohlenhydrate	14,5 g	109,9 g
– davon Zucker	2,2 g	17 g
Eiweiß	6,2 g	47,2 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



1 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.



4 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.



2 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.



5 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.



3 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.



6 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>

