

Chicken Fingers mit Tomatendip dazu Kartoffelspalten und Paprika-Gurken-Salsa

Family Thermomix hilft • 925 kcal • Tag 3 kochen



**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpaprika



kleine Salatgurke



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Panko-Mehl



Ketchup



Tomatenpesto



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	25 g	50 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	599 kJ/143 kcal	3871 kJ/925 kcal
Fett	7,6 g	49,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,4 g
Kohlenhydrate	10,9 g	70,4 g
– davon Zucker	1,8 g	11,4 g
Eiweiß	5,9 g	38,4 g
Salz	0,46 g	2,94 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) Schwefeldioxyde 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.

Währenddessen fortfahren.



2 Für die Salsa

Gurke und **Paprika** in grobe Stücke schneiden.

Paprika, **Gurke**, ein Viertel der **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Marinieren beiseitestellen.



3 Für den Dip

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



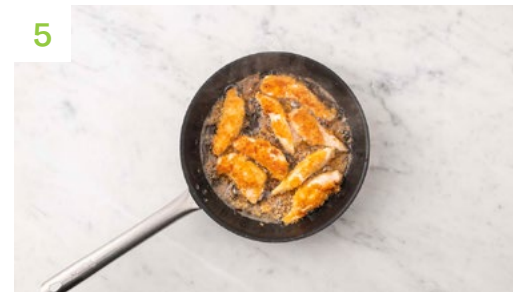
4 Hähnchen panieren

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.



5 Chicken Fingers frittieren

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

Chicken Fingers auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Paprika-Gurken-Salsa** 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>

