

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

Family Thermomix hilft • 856 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



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.

Basiszutaten

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 kleine Schüsseln, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Tomatenpesto 14)	25 g	25 g	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	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.)

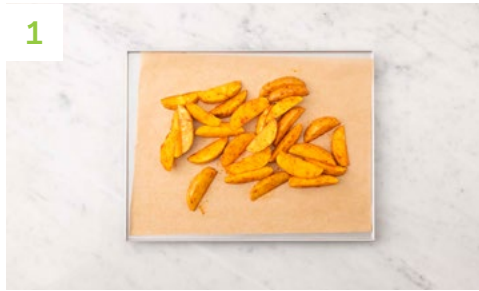
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	6,85 g	44,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,43 g
Kohlenhydrate	11,31 g	73,26 g
– davon Zucker	1,95 g	12,62 g
Eiweiß	5,94 g	38,47 g
Salz	0,467 g	3,026 g

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**) Schwefeldiooxide 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



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.



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.



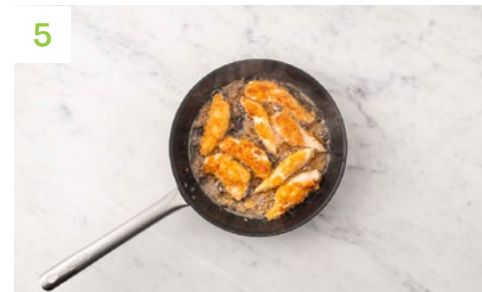
Für die Salsa

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



Für den Dip

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



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.



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>

