

Grillplatte mit Cajun-Hähnchen & Filetsandwich

Frikadelle im Baconmantel, Gemüseschiffchen & Dips

Viel Gemüse 60 – 80 Minuten • 6061 kJ/1449 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Schweinefilet



gemischtes Hackfleisch



Bacon (Scheiben)



Hähnchenbrustfilet



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Cajun“



rote Paprika



Joghurt



Champignons



Hirtenkäse



Avocado



mittelscharfer Senf



Zwiebel

Gut im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 2 kleine Schüsseln, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Steinofenbaguette (15)	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	2 g	4 g	4 g
rote Paprika DE	1	1	2
Joghurt (7)	75 g	100 g	100 g
Champignons	150 g	300 g	300 g
Hirtenkäse (7)	100 g	150 g	200 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	1
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	20 ml	20 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Butter*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 940 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	6061 kJ/1449 kcal
Fett	7,93 g	74,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,74 g	25,61 g
Kohlenhydrate	8,51 g	79,67 g
– davon Zucker	2,11 g	19,75 g
Eiweiß	12,17 g	113,89 g
Salz	0,685 g	6,410 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 ES: Spanien CL: Chile PE: Peru MX: Mexiko KE: Kenia MA: Marokko ZW: Simbabwe CO: Kolumbien DO: Dominikanische Republik IL: Israel NZ: Neuseeland

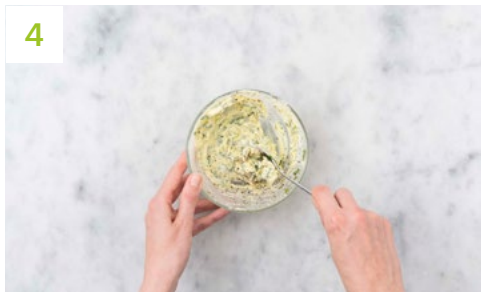


1 Fleisch vorbereiten

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

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut verkneten. 2 längliche **Bouletten** formen und mit je 2 **Baconstreifen** umwickeln.

In derselben großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Hähnchenbrüste** darin mindestens 10 Min. marinieren.



2 Für das Knoblauchbaguette

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Restliche **Petersilie**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Baguette halbieren und Schnittseite mit **Knoblauchbutter** bestreichen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebelringe** auf ein Stück Alufolie geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mischen und die Alufolie zu einem festen Päckchen verschließen.



3 Dips vorbereiten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** in ein hohes Rührgefäß geben.

Mithilfe eines Pürierstabs **Avocado** mit der Hälfte des **Hirtenkäses** zu einer **Crème** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Ab auf den Grill

Gemüeschiffchen auf den Grill legen und ca. 15 – 20 Min. grillen.

Zwiebelpäckchen ebenfalls 15 – 20 Min. auf den Grill legen, dabei ab und zu wenden.

Schweinefilets noch einmal quer halbieren und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, **salzen*** und je Seite 4 – 5 Min. grillen.

Schweinefilets vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen und dünn aufschneiden.

Bacon-Bouletten und **Hähnchenbrüste** 3 – 4 Min. je Seite grillen.

Knoblauchbrot mit der Schnittseite oben 3 – 4 Min. auf den Grill legen.



5 Gemüse vorbereiten

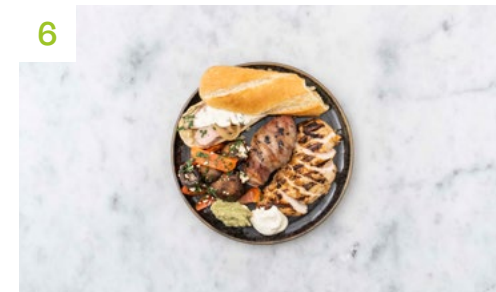
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Stiele der **Pilze** entfernen.

Petersilienblätter fein hacken.

Restlichen **Hirtenkäse** mit der Hälfte der **Petersilie** grob zerdrücken und mit **Pfeffer*** würzen.

Aus Alufolie kleine Boote falten, **Paprikastreifen** und **Champignons** hineingeben und mit dem **Käse** toppen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und dicht falten.



6 Anrichten

Alles vom Grill nehmen und mit **Avocado-Dip** und **Senfsoße** genießen.

Um das **Sandwich** zuzubereiten, einfach etwas von der **Senfsoße** auf dem **Knoblauchbrot** verteilen, **Filetstreifen** daraufgeben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsoße** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

