

Grillplatte mit Cajun-Hähnchen & Filetsandwich

Frikadelle im Baconmantel, Gemüseschiffchen & Dips

Thermomix hilft • 1444 kcal • Tag 2 kochen

10

Natürlicher Geschmack

- 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

thermomix
 ⚡ 45 [45 | 50] Min. ⌚ 60 [60 | 60] Min.

Gut im Haus zu haben
 Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Grill, diverse Schüsseln und Alufolie

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 16	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 MX CL KE ZW CO MA ES IL PE 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	645 kJ/154 kcal	6040 kJ/1444 kcal
Fett	7,95 g	74,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,85 g	26,71 g
Kohlenhydrate	8,51 g	79,67 g
– davon Zucker	2,11 g	19,75 g
Eiweiß	12,02 g	112,49 g
Salz	0,641 g	6,000 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 **16** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **PE:** Peru



Marinade & Senfsoße

In einer großen Schüssel 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Joghurt**, **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Hähnchenbrüste zugeben, mit **Marinade** bedecken und darin marinieren lassen.

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

Stiele der **Pilze** entfernen.

Paprika halbieren und in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen. **Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



Fleisch vorbereiten

Hackfleisch, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen, umfüllen und daraus 2 [3 | 4] längliche **Bouletten** formen. Jede **Boulette** mit 2 **Baconstreifen** umwickeln.

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.

Schweinefilets noch einmal quer halbieren, mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** einreiben und **salzen***.

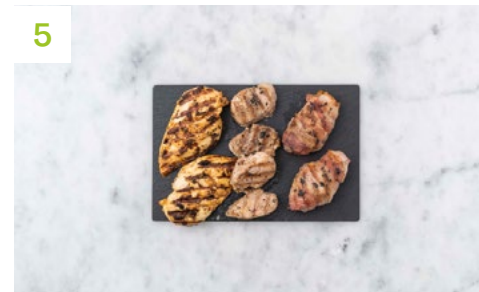


Gemüse vorbereiten

Die Hälfte von der **Petersilie** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

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



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 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.

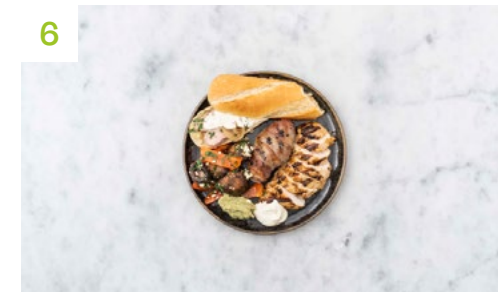


Avocado-Dip & Baguette

Avocado halbieren und **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben. Restlichen **Hirtenkäse** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mixen, in eine kleine Schüssel umfüllen.

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die kleine Schüssel zum **Petersilien-Knoblauch-Mix** geben und mit einer Gabel vermengen.

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



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** darauf geben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsoße** toppen.

Guten Appetit!