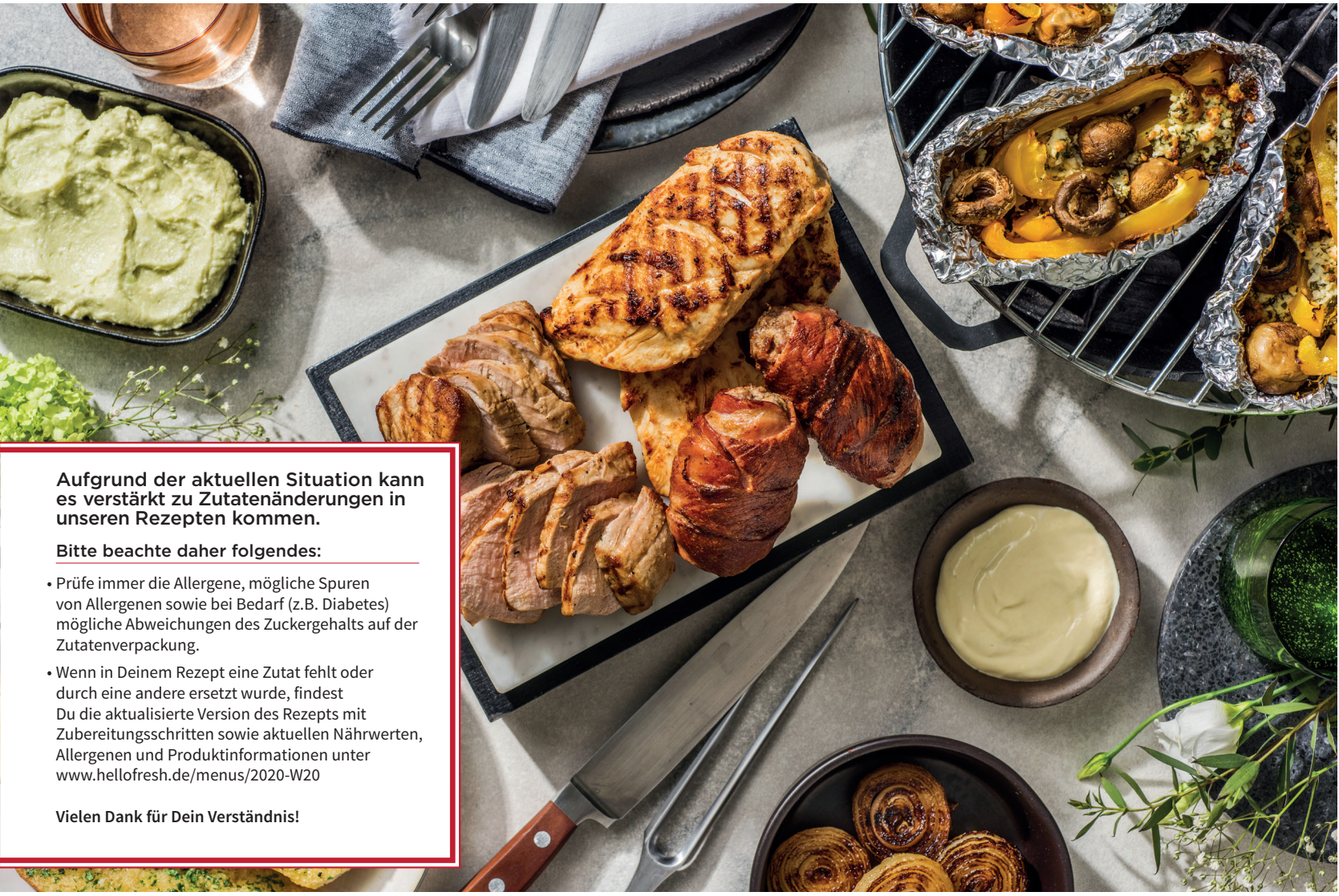




GRILLPLATTE MIT HÄHNCHEN UND FILETSANDWICH, Knobi-Baguette & Hackspießen mit Bacon

MEISTERSTÜCK



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Schweinefilets
- gemischtes Hackfleisch
- Bacon (Scheiben)
- Hähnchenbrustfilets
- Baguette
- Zwiebeln
- Knoblauchzehe
- Petersilie
- Gewürzmischung „Cajun“
- gelbe Paprika
- Joghurt
- Champignons
- Hirtenkäse
- Avocado (Hass)
- mittelscharfer Senf

60-80 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

10

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Alufolie**, **1 Pürierstab**, **1 hohes Rührgefäß**, **2 große Schüsseln**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne** oder **1 Grill**.



1 FLEISCH VORBEREITEN

Wenn Du keinen Grill benutzt, 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 Buletten formen und mit je 2 **Baconstreifen** umwickeln.

In derselben großen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Joghurt**, **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Hähnchenbrüste** darin mind. 10 Min. marinieren.



2 DIPS VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in ein hohes Rührgefäß geben. **Avocado** mit der Hälfte des **Hirtenkäses** mit einem Pürierstab zu einer **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



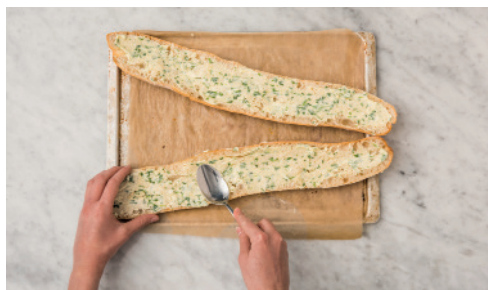
3 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Stiele der **Pilze** entfernen.

Petersilienblätter fein hacken. Restlichen **Hirtenkäse** mit der **Halfte** 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 [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, dicht falten und beiseitestellen.



4 FÜR DAS KNOBLAUCHBAGUETTE

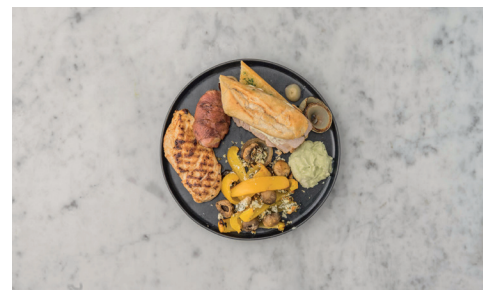
Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Restliche **Petersilie**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



5 GEMÜSE GRILLEN

Gemüseschiffchen auf den Grill oder in den Ofen legen und ca. 20 Min. grillen/backen. **Baguette** halbieren und Schnittkanten 2 – 3 Min. grillen oder in einer großen Pfanne rösten, mit **Knoblauchbutter** bestreichen und 2 – 3 Min. von der anderen Seite grillen oder im Ofen backen.



6 GRILLEN UND ANRICHTEN

Schweinefilets einmal quer halbieren und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** einreiben, **salzen*** und je Seite 4 – 5 Min. grillen/in der Pfanne braten. **Schweinemedallions** vom Grill/aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dünn aufschneiden.

Bacon-Buletten, **Hähnchenbrüste** und **Zwiebelringe** ca. 3 – 4 Min. je Seite grillen/braten. Alles vom Grill/aus der Pfanne nehmen und mit **Avocadodip** und **Senfsoße** servieren. Für das **Sandwich** etwas von der **Senfsoße** auf dem **Knoblauchbrot** verteilen, **Filetstreifen** daraufgeben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsoße** toppen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Cajun“ ⁶	2 g	4 g	4 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Avocado (Hass) CL CO IL	1	1 (groß)	1 (groß)
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Paprika ES NL IL BE	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebeln DE	2	3	4
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Baguette 1)	1	2	2
Schweinefilets	250 g	375 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1, 4 und 6:	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	10 g	20 g	20 g
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.)	PORTION (ca. 900 g)	
	100 g	
Brennwert	674 kJ/161 kcal	5.956 kJ/1.424 kcal
Fett	8,45g	74,64g
– davon ges. Fettsäuren	2,49g	22,02g
Kohlenhydrate	8,79g	77,67g
– davon Zucker	1,12g	9,91g
Eiweiß	12,52g	110,64g
Salz	0,663g	5,854g

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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel CL: Kolumbien CO: Kolumbien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 20 | 10 HelloFRESH