



Hähnchen-Burger mit Mozzarella,

würziger Zwiebelade und knusprigen Ofen-Pommes



HELLO OREGANO

Sein würziges Aroma verdankt der Oregano dem Mix aus ätherischen Ölen – vor allem Thymol und Carvacrol sorgen für den intensiven Geschmack.



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



Tomate



Oregano



rote Zwiebel



Salatherz



Mozzarella



Burgerbrötchen



saure Sahne



Holzspieße

30 [40] Min.

40 [50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 – 3 kochen

Es ist Zeit für Burger! Zartes **proteinreiches** Hähnchenbrustfilet mit einer würzigen Zwiebelade in einem herzhaften Burgerbrötchen und dazu knusprige Ofen-Pommes – was will man mehr? Dieses Gericht hat in unserer Ideenküche für leuchtende Augen und knurrende Mägen gesorgt und wird hoffentlich auch Dich und Deine Lieben überzeugen. Obendrein ist es auch perfekt zum Mitnehmen geeignet. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier**, **1 Backblech** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZWIEBELADE KOCHEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [25 g] **Öl***, **Zucker***, **Salz*** und etwas **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 POMMES ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Pommes) schneiden. **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen).

Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 DAMPFGAREN

Hähnchenbrustfilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf dem Varoma-Einlegeboden [und Varoma-Behälter] verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Zwiebelade aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **22 Min./Varoma /Stufe 1** garen.

In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Scheiben schneiden. Blätter vom **Oregano** abzupfen.

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und Blätter abzupfen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. **Burgerbrötchen** zu den **Pommes** in den Backofen geben und 6 – 8 Min. aufbacken.



5 BURGER BELEGEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Hähnchenbrustfilets** kurz abkühlen lassen, dann in Streifen schneiden.

Burgerbrötchen aufschneiden.

Die Hälften mit **saurer Sahne** bestreichen.

Die **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern** und **Hähnchenbrustscheiben** belegen.

Zwiebelade darauf verteilen. Die Oberseiten mit **Oregano** bestreuen, dann mit **Mozzarella-** und **Tomatenscheiben** belegen.



6 ANRICHTEN

Brötchenhälften vorsichtig zusammenklappen, ein wenig zusammendrücken und mit je einem **Holzspieß** von oben fixieren.

Hähnchen-Burger und **Pommes** auf Teller verteilen und zusammen mit der restlichen **saurer Sahne** als Dip genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-------------------------|-------|-------|
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 800 g |
| Tomate NL | 1 | 2 |
| Oregano | 5 g ☉ | 10 g |
| Salatherz | 1 | 2 |
| Mozzarella 7) | 125 g | 250 g |
| saure Sahne 7) | 200 g | 400 g |
| rote Zwiebel NZ | 1 | 2 |
| Hähnchenbrustfilet | 280 g | 560 g |
| Burgerbrötchen 1) 11) | 2 | 4 |
| Holzspieße | 2 | 4 |

(Oliven-)Öl *, Salz *, Pfeffer *, Zucker *, Wasser *

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g | 100 g | PORTION (ca. 750 g) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 537 kJ/127 kcal | 4169 kJ/980 kcal |
| Fett | 6 g | 41 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 18 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 98 g |
| – davon Zucker | 2 g | 16 g |
| Eiweiß | 8 g | 59 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 6 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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

Guten Appetit!