

Hähnchenburger mit italienischem Hartkäse dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

Family 30 – 40 Minuten • 3645 kJ/871 kcal • Tag 3 kochen

14



Ketchup



Briochebrötchen



Tomate



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Salaterz (Romana)



Karotte



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ketchup 10)	68 ml	102 ml	136 ml
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
Tomate DE	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	60 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Karotte DE	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	50 ml
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. 670 g)
Brennwert	542 kJ/129 kcal	3645 kJ/871 kcal
Fett	4,63 g	31,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	8,17 g
Kohlenhydrate	13,91 g	93,64 g
– davon Zucker	4,10 g	27,61 g
Eiweiß	6,44 g	43,34 g
Salz	0,493 g	3,318 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Kartoffelspalten backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in Spalten von etwa 2,5 cm schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 25 – 30 Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



Gemüse schneiden

Pro Portion 2 **Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen.

Salat halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln.

Salatstreifen und geraspelte **Karotte** in einer großen Schüssel zusammen mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Burger zubereiten

Die **Hähnchenbrustfilets** mit einem Messer waagrecht aufschneiden (aber nicht ganz durch) und wie ein Buch aufklappen.

Hähnchenbrustfilets mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** in eine große Schüssel geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.



Burger vollenden

Ketchup in eine kleine Schüssel geben und die restliche **Gewürzmischung** hinzugeben.

Burgerbrötchen halbieren und auf einem zweiten Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.



Hähnchen garen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** von jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

In den letzten 8 – 10 Min. **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffelspalten** legen, mit dem **Hartkäse** bestreuen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken, bis die **Hähnchenbrüste** durchgegart sind und der **Käse** geschmolzen ist.



Burger anrichten

Wenn alles fertig ist, etwas **Kräuterketchup** auf die **Brötchenhälften** streichen.

Die **Burgerunterseite** mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen. Die **Hähnchenbrustfilets** zwischen die **Brötchenhälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!