

Hähnchenburger mit italienischem Hartkäse dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

Family Thermomix kocht • 781 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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backbleche mit Backpapier,
1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

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*, Wasser*	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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln geschält oder ungeschält in ca. 2,5 cm Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und flach auf dem Blech verteilen, noch etwas Platz für die **Hähnchenbrustfilets** lassen und 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Hähnchenbrust überbacken

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen.

Hähnchenbrustfilet mit **Käse** bestreuen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und ca. 5 Min. mit backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



2 Dampfzaren vorbereiten

Hähnchenbrustfilets mit einem Messer waagrecht aufschneiden, dabei aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine Schüssel geben. **Hähnchenbrüste** zugeben, mit den Händen gut vermischen und **Fleisch** im Varoma-Behälter und V-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Salat zubereiten

Karottenstücke, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in die Schüssel zum **Salat** geben und mischen.

Burgerbrötchen auf einem extra Backblech 2 – 3 Min. aufbacken.



3 Währenddessen

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.

Ketchup in eine kleine Schale geben, restliche **Gewürzmischung** zugeben und vermengen.

Pro Portion 2 **Salatblätter** vom **Salatherz** abtrennen und beiseitelegen. Restliches **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.



6 Anrichten

Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Burgerbrötchen aufschneiden. **Kräuterketchup** auf die **Brötchenhälften** streichen.

Brötchen-Unterseiten mit je 2 **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Hähnchenbrust zwischen die **Brötchenhälften** legen und zusammen mit einer Portion **Kartoffelspalten** und **Salat** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!