



Fingerfood! Würzige Hähnchenstreifen

mit Käse-Kartoffelspalten und Tomaten-Dip

KIDS
HIT



- Karotte
- Salatherz (Romana)
- Hähnchenbrustfilet
- Kartoffeln
- Thymian
- Limette
- Honig
- Weizenmehl
- edelsüßes Paprikapulver
- Tomatenketchup
- Tomate
- Hartkäse ital. Art
- Mayonnaise

Mahlzeit für eine Aufzählung!

Juchhuuu! Heute gibt es leckeres Fingerfood und damit ausdrücklich die Erlaubnis, einmal mit den Händen zu essen – klasse! Wusstest Du eigentlich, dass schon unsere Vorfahren so gegessen haben? Und wir heutzutage immer noch viele Gerichte haben, die man mit den Händen isst? Zählt am Tisch doch einfach mal alle Gerichte auf, die Ihr kennt. Zum Beispiel: Döner, Sandwiches, Wraps und, und, und ...

- 15 [20|20] Min.
- 30 [30|30] Min.
- Stufe 2
- Thermomix hilft
- Tag 1 - 3 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Ketchup mal anders: Bei diesem Rezept mischen wir unseren **Ketchup** mit frischer **Tomate**, das ist nicht nur gesünder, sondern gewöhnt Eure Kinder auch an den Geschmack frischer **Tomaten**.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch, mit Eurer Hilfe, die **Hähnchenstreifen** panieren. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



LOS GEHT'S

Wascht **Obst** und **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln, 1 tiefen Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Backblech** mit **Backpapier** und **Küchenpapier**.



1 KARTOFFELN & PANADE
Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die **Hälfte** des **Thymians, Salz*** und etwas **Olivenöl*** darübergeben. Insgesamt ca. 35 Min. backen. Währenddessen 3 [4] ganz dünne **Limettenschalenstreifen** schälen und in den Mixtopf geben. **Mehl, Paprikapulver, restlichen Thymian, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in einen tiefen Teller umfüllen und Mixtopf spülen.



2 ZERKLEINERN & MISCHEN
Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und die **Tomatenhälften** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



3 FÜR DEN SALAT
Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Limette** halbieren. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettensaft, Honig, Mayonnaise, Olivenöl*, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. **Salatherz** halbieren, Strunk herauschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden. **Salatstreifen** in die Schüssel zu den **Karotten** geben.



4 HÄHNCHENSTREIFEN BACKEN
Hähnchenbrust in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und in der **Mehlmischung** wenden. In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend **Hähnchenstreifen** auf Küchenpapier geben und mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen. Nach dem Garen etwas **Salz*** darüberstreuen.



5 ANRICHTEN
10 Min. bevor die Kartoffelspalten fertig sind, den zerkleinerten **Hartkäse** über die **Kartoffelspalten** streuen und noch ca. 10 Min. backen. **Salat** direkt vor dem Servieren mischen und eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Hähnchenstreifen** zusammen mit **Ketchup, Käse-Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln DE	600 g	800 g
Thymian	1 g	2 g
Limette BR MX	¼ ☉	1
Weizenmehl 1)	35 g ☉	50 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	30 g ☉	40 g
Tomate ES MA	1	2
Tomatenketchup	60 ml	80 ml
Karotten NL	3	4
Honig	8 g	16 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
Salatherz (Romana)	1	2
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Olivenöl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4	100 ml	
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2.989 kJ/715 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien
MA: Marokko NL: Niederlande
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Guten Appetit!