



KNUSPRIGE HÄHNCHEN-TORTILLA-STREIFEN

mit Currydip, Kartoffelspalten & Karotten-Apfel-Salat

KIDS HIT



Kindercurry



Hähnchenbrustfilets



Mayonnaise



Tortilla-Chips



Apfel



Karotten



Kartoffeln (Drillinge)



Semmelbrösel



Joghurt (3,5 % Fett)

Mahlzeit für eine Aufzählung!

Juchhu! Heute gibt es leckere Chickenfingers und damit ausdrücklich die Erlaubnis, 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 ...

- 30 [30] Min.
- 40 [40] Min.
- Stufe 2
- Thermomix hilft
- Tag 1 - 5 kochen

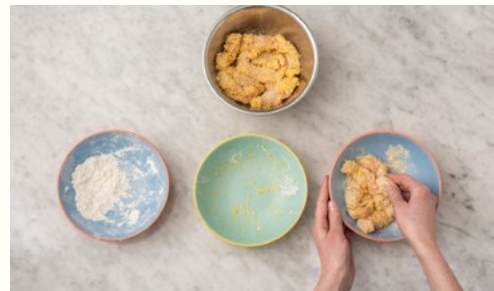




MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim **Panieren** helfen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



3 HÄHNCHEN PANIEREN
Hähnchenstreifen zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und am Ende mit den Bröseln panieren, diese dabei gut andrücken. Panierte Hähnchenstreifen mit 3 EL [4 EL] Öl* beträufeln und in den letzten 13 – 15 Min. mit auf das Backblech legen und knusprig und goldbraun backen. Währenddessen den Salat zubereiten.

LOS GEHT'S

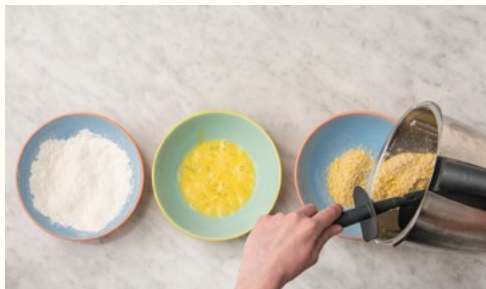
Wascht das Gemüse ab und tupft das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Heizt den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) vor. Neben dem Thermomix* benötigt Ihr 1 Backblech mit Backpapier, 3 tiefe Teller, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel.



1 KARTOFFELN BACKEN
Kartoffeln ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1½ EL [2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* darüber geben, mischen und flach auf dem Blech verteilen, dabei etwas Platz für die Hähnchenfinger lassen. Kartoffeln für 30 – 35 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 CURRYDIP & SALAT ZUBEREITEN
Joghurt, Mayonnaise, Currypulver, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 3 mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Karotten, Äpfel, 10 g [15 g] Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer* und etwas Zucker* in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN
Tortillachips in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Semmelbrösel in den Mixtopf zugeben und 10 Sek./Stufe 4 vermischen. Hähnchenbrust längs in große, daumendicke Streifen schneiden. Drei tiefe Teller bereitstellen: Im 1. Teller 75 g [100 g] Mehl* mit Salz* und Pfeffer* mischen. Im 2. Teller 2 Eier* verquirlen, in den 3. Teller Semmel-Tortillabrösel-Mix aus dem Mixtopf umfüllen.



5 ANRICHTEN
Kartoffelspalten und Hähnchenfinger auf Teller verteilen. Karottensalat dazu anrichten, mit Currydip genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	800 g	1.000 g
Tortilla-Chips	50 g	75 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g
Karotten GB	3	4
Apfel DE	1	1
Kindercurry	2 g	4 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
Öl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Mehl* 1) für Schritt 2	75 g	100 g
Eier* 2) für Schritt 2	2	2
Öl* für Schritt 3	3 EL	4 EL
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 4	10 g	15 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 750 g)
Brennwert	596 kJ/143 kcal	4.508 kJ/1.078 kcal
Fett	6 g	49 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	16 g	120 g
- davon Zucker	3 g	26 g
Eiweiß	6 g	47 g
Salz	1 g	1 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
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER
GB: Großbritannien DE: Deutschland

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at