

# Sloppy Joe Buns! mit homemade Pulled Chicken dazu knackiger Gurkensalat und Kartoffelsticks

Family 30 – 40 Min. • 4153 kJ/993 kcal • Tag 3 kochen

2



- |   |   |
|---|---|
| <br>Hot-Dog-Brötchen | <br>Hähnchenbrust                          |
| <br>Zwiebel          | <br>Karotte                                |
| <br>Knoblauchzehe    | <br>Tomatenmark                            |
| <br>Worcester Sauce  | <br>Gurke                                  |
| <br>Ofenkartoffel    | <br>Hühnerbrühe                            |
| <br>Mayonnaise     | <br>Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ |



Gut im Haus zu haben

Öl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hot-Dog-Brötchen <b>7) 8) 15)</b>	280 g	420 g**	560 g
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	2	2
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, 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. 870 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	4153 kJ/993 kcal
Fett	3,92 g	34,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,97 g	8,38 g
Kohlenhydrate	13,53 g	117,40 g
– davon Zucker	3,52 g	30,52 g
Eiweiß	5,73 g	49,71 g
Salz	0,505 g	4,380 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland **NZ:** Neuseeland



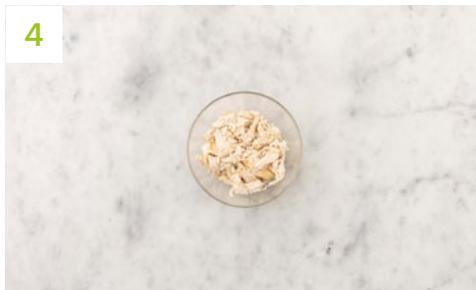
## Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** erst längs in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1 cm breite Stifte schneiden.

**Kartoffel**-Sticks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**Kartoffeln** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Für 25 – 30 Min. im Ofen backen.



## Hähnchen zupfen

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Hähnchen** aus der **Brühe** nehmen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** aus dem Topf abmessen (eventuell mit **Wasser\*** auffüllen), den Rest brauchst Du nicht mehr.



## Hähnchen braten

**Hähnchenbrustfilets** quer halbieren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Eventuell etwas **Wasser** nachgießen.



## Füllung fertig stellen

In demselben Topf erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Zwiebel**, **Knoblauch** und geraspelte **Karotte** 1 – 2 Min. anschwitzen.

Restliches **Tomatenmark** und **Gewürzmischung „Hello Smokey Paprika“** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Das gezupfte **Hähnchenfleisch**, die aufgefangene **Brühe**, **Worcester Sauce** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** mit in den Topf geben, gut vermengen und ca. 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Tomatenmark** vermengen.



## Anrichten

**Hotdog-Brötchen** auf einen Gitterrost geben und in den letzten 3 – 4 Min. der **Kartoffelbackzeit** mit in den Ofen geben.

**Hotdog-Brötchen** nach der Backzeit von oben aufschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden.

Nach Belieben mit **Pulled Chicken** und **Gurkensalat** füllen und auf Teller verteilen.

Restlichen **Gurkensalat** und **Kartoffel-Sticks** daneben anrichten und zusammen mit der **Tomaten-Mayo** genießen.

**Guten Appetit!**