



Burger Española! mit Hähnchen & Paprika-Antipasti dazu Aioli und Pimientos de Padrón

Family Zeit sparen 15 Minuten • 3436 kJ/821 kcal • Tag 3 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Hähnchenbrustfilet



Paprikapulver, geräuchert



Pimientos de Padrón



Salatherz (Romana)



Paprika Antipasti



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Briochebrötchen



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g**	2 g	2 g
Pimientos de Padron	200 g	400 g	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Paprika Antipasti	100 g	100 g	200 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	40 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
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. 520 g)
Brennwert	663 kJ/158 kcal	3436 kJ/821 kcal
Fett	8,81 g	45,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,08 g	10,76 g
Kohlenhydrate	10,27 g	53,19 g
– davon Zucker	3,13 g	16,21 g
Eiweiß	7,87 g	40,75 g
Salz	0,503 g	2,607 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



Hähnchen & Gemüse vorbereiten

Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Diese dann in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und dem **Paprikagewürz** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und die **Pimientos** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Danach in eine zweite große Schüssel geben, beiseitestellen und mit **Salz*** würzen.

Hähnchen & Brioche braten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Nach dem letzten Wenden **Hartkäse** auf die **Hähnchenbrust** streuen und schmelzen lassen.

In der letzten Minute eingelegte **Paprika** dazugeben und mit erhitzen.

Alles aus der Pfanne nehmen, **Burgerbrötchen** aufschneiden und in der noch heißen Pfanne mit der Schnittfläche nach unten toasten.

Dip & anrichten

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen. Mit **Mayonnaise** und **Joghurt** zur **Aioli** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatblätter abzupfen.

Burgerbrötchenhälften mit je einem Klecks **Aioli** bestreichen. Danach mit **Salatblättern**, **Hähnchenbrust** und **Paprika** belegen und verschließen.

Pimientos und restlichen **Aioli-Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

