



FINGERFOOD! WÜRZIGE HÄHNCHENSTREIFEN

mit Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

KIDS HIT



-  Karotten
-  Salatherz (Romana)
-  Hähnchenbrustfilets
-  Kartoffeln
-  Thymian
-  Limette
-  Honig
-  Weizenmehl
-  edelsüßes Paprikapulver
-  Tomatenketchup
-  Tomate
-  geriebener Hartkäse
-  Mayonnaise

Mahl Zeit 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 ...

 35 [40] Min.

 40 [45] Min.

 Stufe 1

 Thermomix hilft

thermomix



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!



3 FÜR DEN SALAT
Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Limette** halbieren. 1½ TL [2 TL] **Limettensaft**, **Honig**, **Mayonnaise**, 15 g [20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
Salatherz halbieren, Strunk herauschneiden und **Salathälften** in feine Streifen schneiden. **Salatstreifen** in die Schüssel zu den **Karotten** geben.

LOS GEHT'S

Wascht **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 tiefen Teller**, **1 Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELN & PANADE
 Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz*** und 1½ EL [2 EL] **Olivenöl*** würzen und insgesamt ca. 35 Min. backen. Währenddessen 3 – 4 ganz dünne **Limettenschalenstreifen** schälen und in den Mixtopf geben. **Mehl**, **Paprikapulver**, **Thymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in einen tiefen Teller umfüllen und Mixtopf spülen.



4 HÄHNCHENSTREIFEN BRATEN
Hähnchenbrust in ca. 2 cm dicke, längliche Streifen schneiden, **salzen*** und in der **Mehlmischung** wenden. In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Zuerst eine **Hälfte** der **Hähnchenstreifen** braten, danach die andere Hälfte. **Hähnchenstreifen** je Seite 3 – 4 Min. braten, bis sie goldbraun sind, und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben. Nach dem Braten etwas **Salz*** darüberstreuen.



2 ZERKLEINERN & MISCHEN
Tomate vierteln, Strunk entfernen und **Tomatenviertel** mit **Ketchup** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf nicht spülen.



5 ANRICHTEN
 10 Min. bevor die **Kartoffelspalten** fertig sind, geriebenen **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
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Kartoffeln	600 g	800 g
Thymian	1 g	2 g
Limette BR MX	¾ ☉	1
Honig	8 g	16 g ☉
Weizenmehl 1)	35 g ☉	50 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	4 g
Tomatenketchup	60 ml	80 ml
Tomate BE NL	1 (groß)	2 (klein)
geriebener Hartkäse 5)	20 g	40 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
Salatherz (Romana) DE	1	2
Karotten DE GB	3	4
Olivenöl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	15 g	20 g
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL
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. 650 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	6 g	38 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

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

URSPRUNGLÄNDER
 BR: Brasilien MX: Mexiko BE: Belgien NL: Niederlande
 DE: Deutschland GB: Großbritannien

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

f i y t #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
 2019 | KW 29 | 14