

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 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

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!



3 HÄHNCHENSTREIFEN SCHNEIDEN

In der Zwischenzeit eine der **Hähnchenbrüste** zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und entweder mit einem Nudelholz oder einer Bratpfanne ca. 2 cm flach plätten. Für alle **Hähnchenbrüste** wiederholen. Plattierte **Hähnchenbrüste** in 6 bis 7 cm lange Streifen schneiden.

Mehl in einer zweiten großen Schüssel mit $\frac{3}{4}$ TL [1 TL] **Limettenschale**, **Paprika** und **Thymian** vermengen. **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut vermischen.

LOS GEHT'S

Wascht **Kräuter**, **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **1 Gemüsereibe**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **Frischhaltefolie**, **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in fingerdicke Spalten schneiden. **Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** mit $1\frac{1}{2}$ EL [2 EL] **Öl*** und **Salz*** würzen und für 30 – 35 Min. backen. Nach 25 Min. die **Wedges** wenden und **Hartkäse** darüberstreuen. **Wedges** zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 HÄHNCHENSTREIFEN BRATEN

Hähnchenstreifen in die **Mehlmischung** geben und gründlich panieren. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [3 EL] **Öl*** erhitzen. **★ TIPP:** Lass das Öl heiß genug werden, damit die **Hähnchenstreifen** schön knusprig werden. Die **Hälfte** der **Hähnchenstreifen** in der Pfanne 3 – 4 Min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Dann auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken. Mit den restlichen **Hähnchenstreifen** wiederholen. Nach dem Braten etwas **Salz*** darüberstreuen.



2 SALAT ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln. **Salathälfen** halbieren, Strunk herausschneiden, **Salathälften** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Schale der **Limette** abreiben und beiseitestellen. $1\frac{1}{2}$ EL [2 EL] **Limettensaft** in die Schüssel hinzugeben und alles mit **Honig**, **Mayonnaise** und $1\frac{1}{2}$ EL [2 EL] **Öl*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen. **Thymianblätter** abzupfen und fein hacken.



5 ANRICHTEN

Hähnchenstreifen bei Bedarf für einige Minuten im Ofen aufwärmen. In einer kleinen Schüssel die **Tomate** grob hineinreiben und mit dem **Ketchup** mischen. **Hähnchenstreifen** zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	600 g	800 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Thymian	1 g	2 g
Limette BR MX	$\frac{3}{4}$ ☉	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
Öl* für Schritt 1 und 2	je $1\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
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).



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