



# Italienische Hähnchen-Burger

mit Zwiebelade und knusprigen Ofen-Pommes



## HELLO OREGANO

*In China gilt Oregano schon seit vielen Jahrhunderten als wichtiger Bestandteil der alternativen Medizin. Wir peppen mit dem aromatischen Kraut heute unseren saftigen Hähnchen-Burger auf!*



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



Himbeertomate



Oregano



rote Zwiebel



Salatherz



Mozzarella



Burgerbrötchen



Schmand

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung 3 Tag 1-3 kochen

Zeit sparen

Zeit für Burger! Zart gebratenes Hähnchenbrustfilet mit einer würzigen Zwiebelade in einem herzhaften Burgerbrötchen und dazu knusprige Ofen-Pommes – was will man mehr? Dieses Gericht führte in unserer Ideenküche zu leuchtenden Augen und wird bestimmt auch in Deiner Küche für ganz besondere Geschmacksmomente sorgen. Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **italienischen Hähnchen-Burger**.



## 1 POMMES ZUBEREITEN

**Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Pommes) schneiden. **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen), mit ½ EL [1 EL] **Oliveneröl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 Min. knusprig backen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je vier Scheiben schneiden. Blätter vom **Oregano** abzupfen. **Salatherz** halbieren, Strunk herauschneiden und Blätter abzupfen. **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



## 3 ZWIEBELADE KOCHEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zufügen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Dann ½ EL [1 EL] **Zucker** zufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 4 HÄHNCHEN BRATEN

**Hähnchenbrust** auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 4 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Währenddessen **Burgerbrötchen** zu den **Pommes** in den Backofen geben und 8 – 10 Min. aufbacken.



## 5 BURGER BELEGEN

**Burgerbrötchen** aus dem Backofen nehmen und aufschneiden. Jede Hälfte mit ein wenig **Schmand** bestreichen. Mit **Salatblättern** und **Hähnchenbrustscheiben** belegen. **Zwiebelade** darauf verteilen. Auf die Oberseiten zuerst **Oregano** streuen, dann mit **Mozzarella**- und **Tomatenscheiben** belegen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Brötchenhälften** vorsichtig zusammenklappen und ein zusammendrücken.



## 6 ANRICHTEN

Italianische **Hähnchen-Burger** und **Pommes** auf Teller verteilen. Zusammen mit dem restlichen **Schmand** genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vor. festk. Kartoffeln	400 g	800 g
Burgerbrötchen 1) 11)	2	4
Himbeertomate PL	1	2
Oregano	5 g	10g
Salatherz	1	2
Mozzarella 7)	125 g	250 g
rote Zwiebel NZ	1	2
Hähnchenbrustfilet	2	4
Schmand 7)	150 g	300 g

(Oliveneröl)\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	638 kJ/150 kcal	4938 kJ/1161 kcal
Fett	8 g	61 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	13 g	98 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	8 g	59 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

### URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at