



Poulet-Burger mit Mozzarella,

würziger Zwiebelade und knusprigen Ofenpommes



HELLO OREGANO

Oregano ist nicht nur die Petersilie der Italiener, sondern auch eins unserer liebsten Kräuter. Sein Spitzname ist übrigens „wilder Majoran“.



Pouletbrustfilet



vov. festk. Kartoffeln



Tomate (Roma)



Oregano



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Mozzarella



Brioche-Burgerbrötchen



saurer Halbrahm

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Es ist Zeit für Burger! Zart gebratenes, **proteinreiches** Pouletbrustfilet mit einer würzigen Zwiebelade in einem Burgerbrötchen und dazu knusprige Ofenpommes ... Was will man mehr? Dieses Gericht hat in unserer Ideenküche für leuchtende Augen und knurrende Mägen gesorgt und wird hoffentlich auch Dich und Deine Lieben überzeugen. Obendrein ist es auch perfekt zum Mitnehmen geeignet. Wir wünschen schon einmal einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 POMMES ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (Pommes) schneiden. **Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die Burgerbrötchen lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 Min. knusprig backen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Scheiben schneiden.

Blätter vom **Oregano** abzupfen.

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und Blätter abzupfen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Sauren Halbrahm in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und glatt rühren.



3 ZWIEBELADE KOCHEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zufügen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Anschließend mit **Zucker*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 POULET BRATEN

Pouletbrustfilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Pouletbrust** hineingeben und auf jeder Seite 5 – 6 Min. anbraten.

Anschließend 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

Die Hälften mit **saurem Halbrahm** bestreichen.

Die **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern** und **Pouletbrustscheiben** belegen.

Zwiebelade darauf verteilen.

Die **Oberseiten** mit **Oregano** bestreuen, dann mit **Mozzarella-** und **Tomatenscheiben** belegen.



6 ANRICHTEN

Brötchenhälften vorsichtig zusammenklappen und ein wenig zusammendrücken.

Poulet-Burger und **Pommes** auf Teller verteilen und zusammen mit dem restlichen **sauren Halbrahm** als **Dip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Tomate (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Oregano [Ⓞ]	1 x	10 g	1 x	10 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	1 x	170 g
Mozzarella ⁵⁾	1 x	125 g	2 x	125 g
saurer Halbrahm ⁵⁾	1 x	150 g	2 x	150 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Brioche-Burgerbrötchen ^{1) 2) 5)}	1 x	160 g	1 x	320 g
Olivenöl*	1 EL		2 EL	
Öl*	je 1 EL		je 2 EL	
Zucker*	½ TL		1 TL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	567 kJ/135 kcal	4171 kJ/997 kcal
Fett	7 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	11 g	79 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	8 g	57 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Guten Appetit!

Wash **vegetables**. Pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 small bowl**, **1 small frying pan**, **1 large frying pan**, **baking paper** and **a baking tray**.



1 PREPARE CHIPS

Preheat the **oven** to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel the **potatoes** and cut into sticks (**fries**) approx. 1 cm thick. Spread the **fries** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **burger buns**), drizzle with **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.

Cook in the oven on the middle shelf for approx. 20 min. until crispy.



2 MEANWHILE

Cut the **tomato** in half, remove the stalk and cut **tomato** halves into slices.

Pluck the leaves from the **oregano**.

Halve the **lettuce heart**, cut out the stalk and pluck the leaves.

Cut **mozzarella** into thin slices.

Put **sour cream** into a small bowl, season with **salt*** and **pepper*** and mix until smooth.



3 COOK ONION SAUCE

Peel and halve **red onion** and cut into thin strips.

Heat **oil*** in a small frying pan, add the **onion** strips and sauté for approx. 10 min. on medium heat.

Then season with **sugar*** and a little **salt*** and **pepper***.



4 FRY CHICKEN

Season the **chicken fillets** on both sides with **salt*** and **pepper***.

Heat **oil*** in a large frying pan on high heat, add **chicken breast** and fry on each side for 5-6 min.

Then remove from the frying pan and cut into slices.

Meanwhile, add the **burger buns** to the **fries** in the oven and bake for 8-10 min.



5 GARNISH BURGERS

Cut open the **burger buns**. Brush the halves with **sour cream**.

Put **lettuce** leaves and strips of **chicken breast** on the bottom halves of the buns. Apportion **onion sauce** over this.

Sprinkle top **halves** with **oregano**, then top with **mozzarella** and **tomato** slices.



6 ARRANGE

Carefully fold the halves of the buns together and press together a little.

Apportion **chicken burgers** and **fries** onto plates and enjoy with the rest of the **sour cream** as a **dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Tomato (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Oregano	1 x	10 g	1 x	10 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	1 x	170 g
Mozzarella (Bocconcino 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Sour cream 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Brioche burger bun 1) 2) 5)	1 x	160 g	1 x	320 g
Olive oil*	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Sugar*	½ tsp.		1 tsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	567 kJ/135 kcal	4171 kJ/997 kcal
Fat	7 g	49 g
- incl. saturated fats	3 g	20 g
Carbohydrate	11 g	79 g
- incl. sugar	2 g	15 g
Protein	8 g	57 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 2) Egg 5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Hamburger au poulet et à la mozzarella

accompagné de confiture d'oignon et de frites au four croustillantes



HELLO ORIGAN

L'origan n'est pas seulement le persil des italiens mais aussi l'une de nos fines herbes préférées. Son surnom est d'ailleurs la « marjolaine sauvage ».



Filet de blanc de poulet



Pommes de terre à chair plutôt ferme



Tomates (Roma)



Origan



Oignon rouge



Laitue romaine



Mozzarella (Bocconcino)



Pain brioché pour burger



Crème acidulée

40 minutes

Niveau 1

Redécouverte

À consommer dans les 1 à 3 jours

C'est l'heure d'un hamburger ! Des filets de blanc de poulet dorés riches en protéines avec une confiture d'oignon relevée dans des petits pains, le tout accompagné de frites au four croustillantes - que faut-il de plus ? Dans note laboratoire de cuisine, ce plat a ravi les estomacs qui crient famine et ébloui les gourmets. En espérant vous convaincre vous aussi ainsi que vos proches. Il est également facile à emporter. Nous vous souhaitons un bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes**. Sécher la **viande** avec du papier essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **un petit saladier, une petite poêle, une grande poêle, du papier de cuisson et une plaque de four**.



1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffer le **four** à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Peler les **pommes de terre** et les couper en bâtons de 1 cm de largeur env. (frites). Répartir les **frites** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour les petits pains), arroser d'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer***.

Enfourner à mi-hauteur env. 20 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



4 CUIRE LE FILET DE POULET

Assaisonner les **filets de blanc de poulet** des deux côtés avec du **sel*** et du **poivre***.

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif de l'**huile***, verser dedans le **blanc de poulet** et cuire sur chaque face 5 à 6 min.

Le retirer de la poêle et le couper en tranches.

Pendant ce temps, enfourner les **petits pains** et les **frites** 8 à 10 min.



2 PENDANT CE TEMPS

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure, puis couper en tranches.

Arracher les feuilles d'**origan**.

Couper la **laitue** en deux, enlever la partie dure et arracher les feuilles.

Couper la **mozzarella** en fines tranches.

Dans un petit saladier, assaisonner la **crème aigre** avec du **sel*** et du **poivre*** et bien mélanger afin d'obtenir une texture homogène.



5 PRÉPARER LES HAMBURGERS

Couper en deux les **petits pains**. Tartiner les moitiés de **crème aigre**.

Déposer des feuilles de **salade** et des tranches de **poulet** sur la partie inférieure. Y répartir la confiture d'**oignon**.

Saupoudrer la partie supérieure d'**origan**, puis la couvrir de tranches de **mozzarella** et de **tomates**.



3 FAIRE CUIRE LA CONFITURE D'OIGNON

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en fines rondelles.

Dans une petite poêle, chauffer de l'**huile***, ajouter les lamelles d'**oignon** et cuire à feu moyen env. 10 min.

Ajouter une pincée de **sucre***, un peu de **sel*** et de **poivre***.



6 DRESSER

Refermer avec précaution les **petits pains** et presser légèrement.

Servir les **burgers de poulet** et les **frites** dans les assiettes et déguster avec le reste de **crème aigre** comme **dip**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre à chair plutôt ferme	1 x	400 g	1 x	800 g
Tomates (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Origan	1 x	10 g	1 x	10 g
Laitue romaine	1 x	170 g	1 x	170 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Crème aigre 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Pain brioché pour burger 1) 2) 5)	1 x	160 g	1 x	320 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Huile*		1 cs chaque		2 cs chaque
Sucre*		½ cc		1 cc
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	567 kJ/135 kcal	4171 kJ/997 kcal
Graisse	7 g	49 g
- dont acides gras saturés	3 g	20 g
Glucides	11 g	79 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	8 g	57 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 2) œuf 5) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !