

# Poulet Bites mit Süsskartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 812 kcal • Tag 3 kochen

34



Süßkartoffeln



Pouletbrust



Bohnen-Mix



geriebener Hartkäse



Salatzerz (Romana)



Gewürzmischung "Harissa"



Naturjoghurt



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Hartkäse geraspelt



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Mehl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Hartkäse geraspelt		1 x 40 g

\*\*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. 670 g)
Brennwert	509 kJ/ 122 kcal	3396 kJ/ 812 kcal
Fett	4.39 g	29.29 g
- davon ges. Fettsäuren	0.89 g	5.91 g
Kohlenhydrate	11.26 g	75.16 g
- davon Zucker	1.95 g	13.02 g
Eiweiss	8.25 g	55.07 g
Salz	0.311 g	2.076 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!)



## 1 Süsskartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

**Knoblauchzehe** abziehen und 10 Min. mitbacken.



## 4 Salat fertigstellen

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser\*** abspülen.

**Salat** quer in dünne Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen.

Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## 2 Poulet panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [4 EL] **Mehl\*** und restliches „**Hello Harissa**“ mit ca. 6 EL [12 EL] **Wasser\*** zu einem **Teig** mit der Konsistenz von flüssigem **Pfankuchenteig** verrühren.

**Panko-Mehl** und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

**Pouletbrust** quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Pankomehl-Käse-Mischung** drücken.



## 5 Poulet braten

In derselben Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Pouletstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 3 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [alles] vom **Senf** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Gebackene **Knoblauchzehe** dazu pressen und unterrühren.

**Bohnensalat** auf Teller verteilen.

**Süsskartoffelwürfel** und knusprige **Pouletstücke** darauf verteilen.

Mit **Knoblauch-Dip** toppen und geniessen.

## En Guete!



# Chicken bites with sweet potato and bean salad served with garlic dip

High protein Family 35–45 minutes • 812 kcal • Cook on day 3

34



Sweet potatoes



Chicken breast



Mixed beans



Grated hard cheese



Romaine lettuce heart



“Harissa” spice mix



Plain yoghurt



Panko breadcrumbs



Garlic clove



Medium-hot mustard



Shaved hard cheese



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\*, flour\*, water\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve, 2 deep plates and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Mixed beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
"Harissa" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Shaved hard cheese		1 x 40 g

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

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	509 kJ/ 122 kcal	3396 kJ/ 812 kcal
Fat	4.39 g	29.29 g
- of which saturated fats	0.89 g	5.91 g
Carbohydrate	11.26 g	75.16 g
- of which sugar	1.95 g	13.02 g
Protein	8.25 g	55.07 g
Salt	0.311 g	2.076 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## 1 Roast the sweet potato

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Place the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper. Mix the sweet potato cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, half of the "Hello Harissa" spice mix, salt\* and pepper\* and bake in the oven for about 20 min. until soft.

Peel the garlic clove and add to the baking tray for 10 min.



## 2 Bread the chicken

In a deep plate, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] flour\* and the remaining "Hello Harissa" spice mix with about 6 tbsp. [12 tbsp.] water\* to make a batter with the consistency of liquid pancake batter.

Mix the Panko breadcrumbs and grated hard cheese on a second deep plate.

Cut the chicken breast crossways into strips approx. 3 cm wide, then first coat in the flour mixture, and afterwards press well into the Panko breadcrumb and cheese mixture on all sides.



## 3 For the salad

In a large bowl, stir together 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and half [all] of the mustard. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Finish the salad

Drain the beans through a sieve and rinse with water\*.

Slice the lettuce crossways into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan, add the beans and heat them up while stirring for 1-2 min.

Remove and mix into the prepared dressing with the strips of lettuce.



## 5 Fry the chicken

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil\* in the same frying pan and fry the chicken pieces on all sides on a medium heat for about 5-7 min. until golden brown outside and no longer pink on the inside.



## 6 Serve

In a small bowl, mix the remaining yoghurt with salt\* and pepper\*.

Press the garlic cloves into the bowl and stir.

Apportion the bean salad onto plates.

Apportion the sweet potato cubes and crispy chicken pieces on top.

Top with garlic dip and enjoy.

**Bon appetit!**

### Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!



# Bouchées de poulet avec salade de patates douces et de haricots et un dip à l'ail

Hautement protéiné **Famille** 35 – 45 minutes • 812 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Patates douces



Blancs de poulet



Mélange de haricots



Fromage à pâte dure râpé



Cœur de laitue romaine



Mélange d'épices « Harissa »



Yogourt nature



Panko



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Fromage dur râpé en fines lamelles



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*, farine\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 petit bol, 1 presse-ail, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange de haricots	1 x 380 g	2 x 380 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Panko <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Fromage dur râpé en fines lamelles		1 x 40 g

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	509 kJ/ 122 kcal	3396 kJ/ 812 kcal
Lipides	4,39 g	29,29 g
- dont acides gras saturés	0,89 g	5,91 g
Glucides	11,26 g	75,16 g
- dont sucre	1,95 g	13,02 g
Protéines	8,25 g	55,07 g
Sel	0,311 g	2,076 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Déposer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, la moitié du « Hello Harissa », du sel\* et du poivre\* et enfourner env. 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Éplucher l'ail et l'ajouter à la cuisson pendant 10 min.



## 4 Préparer la salade

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau\*.

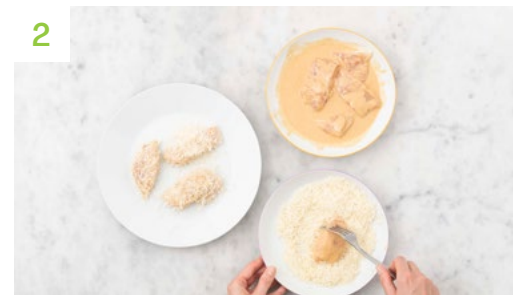
Couper transversalement la salade en fines lanières.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*, verser les haricots et cuire en remuant 1 à 2 min.

Retirer et mélanger à la vinaigrette préparée avec les bandes de laitue.

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



## 2 Paner le poulet

Dans une assiette creuse, mélanger 2 cs [4 cs] de farine\* et le reste de « Hello Harissa » avec env. 6 cs [12 cs] d'eau\* pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes liquide.

Mélanger la farine panko et le fromage à pâte dure râpé dans une deuxième assiette creuse.

Couper les blancs de poulet transversalement en lanières d'environ 3 cm de large, les retourner d'abord dans le mélange de farine, puis bien les presser de tous les côtés dans le mélange de panko et de fromage.



## 5 Faire cuire le poulet

Chauffer 3 cs [6 cs] d'huile\* dans la même poêle et y faire frire les morceaux de poulet à feu moyen env. 5 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



## 3 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de yogourt et la moitié [la totalité] de la moutarde. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Dans un petit bol, mélanger le reste du yaourt avec du sel\* et du poivre\*.

Peler la gousse d'ail cuite, la presser et l'incorporer.

Servir les haricots dans les assiettes.

Disposer les dés de patate douce et les morceaux de poulet croustillants sur le dessus.

Recouvrir du dip à l'ail et déguster.

**Bon appétit !**