

Aprikosen-Poulet mit bunten Piri-Piri-Gemüsewürfeln und Blumenkohl vom Blech, dazu Kokos-Curry-Joghurdip

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 440 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Aprikosenchutney



rote Zwiebel



Blumenkohl



Ofenkartoffeln



Rüebli



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 6 g	2 x 6 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 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. 600 g)
Brennwert	306 kJ/ 73 kcal	1841 kJ/ 440 kcal
Fett	2.41 g	14.47 g
- davon ges. Fettsäuren	0.38 g	2.29 g
Kohlenhydrate	6.17 g	37.07 g
- davon Zucker	3.52 g	21.17 g
Eiweiss	6.66 g	40.00 g
Salz	0.213 g	1.281 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) 9) Senf

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



Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und quer in 1 cm Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Würfel schneiden.



Blumenkohl schneiden

Blumenkohl vierteln, ca. 1 cm vom Strunk entfernen und **Blumenkohlviertel** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Es macht nichts, wenn diese auseinanderfallen.



Gemüse vorbereiten

Blumenkohl, Rüebli, Kartoffelwürfel, Zwiebel und **Knoblauch** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Piri Piri“, 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse im Ofen in 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Backen

Pouletbrüste rundherum **Salzen*** und **Pfeffern***.

Aprikosenchutney oben auf dem **Fleisch** verteilen.

Hühnerbrüste in den letzten 15 Min. der **Gemüsebackzeit** mit auf das Blech auf das **Gemüse** geben und alles zusammen fertig garen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der „Hello Kokos Curry“ **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** und **Pouletbrust** auf Tellern anrichten.

Joghurtdip dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Apricot chicken with colourful piri-piri vegetables served with baked cauliflower and coconut curry yoghurt dip

High protein | 10 min. preparation | Under 650 calories | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 440 kcal • Cook on day 3

26



Chicken breast fillet



Apricot chutney



Red onion



Cauliflower



Baking potatoes



Carrots



“Piri-Piri” spice mix



Plain yoghurt



Garlic clove



“Hello Coconut Curry”
spice mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Apricot chutney 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 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. 600 g)
Calories	306 kJ/ 73 kcal	1841 kJ/ 440 kcal
Fat	2.41 g	14.47 g
- of which saturated fats	0.38 g	2.29 g
Carbohydrate	6.17 g	37.07 g
- of which sugar	3.52 g	21.17 g
Protein	6.66 g	40.00 g
Salt	0.213 g	1.281 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) **9)** Mustard.

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



Get prepped

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

Finely chop the garlic.

Halve the onion and cut into 1 cm thick slices.

Peel the carrots if you want, then cut them crosswise into 1 cm slices.

Cut the washed potatoes into 1 cm cubes.



Cut the cauliflower

Cut cauliflower into quarters, remove about 1 cm of the stalk, then cut the quarters crosswise into 1 cm thick slices.

Tip: *It doesn't matter if they fall apart.*



Prepare the vegetables

Put the cauliflower, carrots, potato cubes, onions and garlic on a baking tray lined with baking paper, then mix with the "Hello Piri Piri", 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake the vegetables for 25-30 min. until golden brown.

In the meantime, continue with the recipe.



Bake

Season the chicken breasts all around with salt* and pepper*.

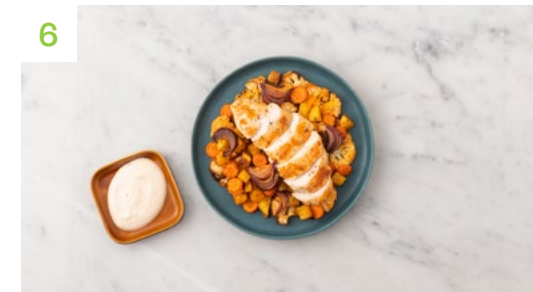
Spread the apricot chutney on top of the meat.

For the last 15 min. of the vegetable baking time, put the chicken breasts on the tray on top of the vegetables and finish cooking everything together.



For the dip

In a small bowl, mix the yoghurt with the "Hello Coconut Curry" spice mix and season with salt* and pepper*.



Serve

At the end of the baking time, serve the vegetables and chicken on plates.

Serve with the yoghurt dip and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poulet aux abricots avec des légumes au piri-piri avec un dip au yogourt curry-coco

Hautement protéiné Préparation rapide Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 440 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Blanc de poulet



Chutney d'abricots



Oignon rouge



Chou-fleur



Pommes de terre



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Yogourt nature



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Curry-noix de coco »



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé et 1 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Coco curry »	1 x 2 g	2 x 2 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. 600 g)
Valeur calorique	306 kJ/ 73 kcal	1841 kJ/ 440 kcal
Lipides	2,41 g	14,47 g
- dont acides gras saturés	0,38 g	2,29 g
Glucides	6,17 g	37,07 g
- dont sucre	3,52 g	21,17 g
Protéines	6,66 g	40,00 g
Sel	0,213 g	1,281 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) **9)** moutarde

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



Petite préparation

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

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Peler les carottes et les couper en rondelles de 1 cm.

Laver les pommes de terre et les couper en dés d'1 cm.



Couper le chou-fleur

Couper le chou-fleur en quatre, retirer environ 1 cm du trognon et couper les quartiers de chou-fleur en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Astuce : *Ce n'est pas grave si le chou s'effrite.*



Préparer les légumes

Placer les morceaux de carottes, de chou-fleur, de pommes de terre, d'ail et d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ; ajouter le mélange d'épices « Hello Piri-Piri », arroser de 2 cs [4 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Faire cuire les légumes au four 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Cuisson au four

Salier* et poivrer* les blancs de poulet de tous les côtés.

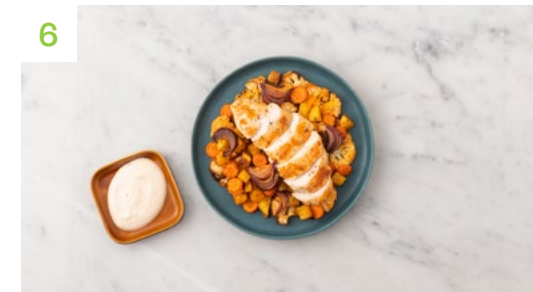
Répartir le chutney d'abricots sur le dessus du poulet.

Pendant les 15 dernières minutes du temps de cuisson des légumes, ajouter les blancs de poulet sur les légumes et terminer la cuisson de l'ensemble.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger le yogourt avec le mélange d'épices « Hello Coco Curry » et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

À la fin de la cuisson, dresser les légumes et le poulet sur des assiettes.

Servir avec le dip au yogourt et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

