

# Madras Pouletschenkel mit Süßkartoffeln dazu Pflücksalat mit Gurken und Joghurtdip

High Protein 10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 972 kcal • Tag 3 kochen

27



Pouletschenkel in  
Paprikamarinade



Madras Curry



Süßkartoffel



Joghurt



Pflücksalat



Gurke



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletschenkel in Paprikamarinade <b>9) 15) 16)</b>	2x 250 g	4x 250 g
Madras Curry <b>9)</b>	1x 6 g	2x 6 g
Süsskartoffel	1x 600 g	2x 600 g
Joghurt <b>7)</b>	1x 75 g	2x 75 g
Pflücksalat	1x 50 g	1x 100 g
Gurke	1x 300 g	2x 300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

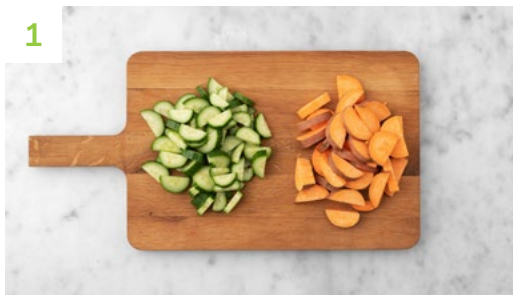
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	513 kJ/ 123 kcal	4066 kJ/ 972 kcal
Fett	5.73 g	45.43 g
– davon ges. Fettsäuren	1.43 g	11.31 g
Kohlenhydrate	10.92 g	86.59 g
– davon Zucker	3.49 g	27.70 g
Eiweiss	6.23 g	49.39 g
Salz	0.408 g	3.233 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 **15)** Weizen **16)** Gerste

(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.

**Süsskartoffel** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Pouletunterschenkel** und **Süsskartoffelscheiben** nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Tipp:** Benutze am besten 2 Backbleche für 4 Personen.



## In den Ofen

**Pouletunterschenkel** rundherum mit der Hälfte des **Madras Curry** würzen.

**Süsskartoffel** mit restlichem **Madras Curry**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** würzen.

Das Backblech mit den Zutaten im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Süsskartoffel** goldbraun und die **Pouletunterschenkel** innen nicht mehr rosa sind.



## Dip zubereiten

In einer grossen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Dip** auf Teller verteilen, dabei ca. 2 EL [4 EL] vom **Dip** in der Schüssel lassen. Teller beiseitestellen.



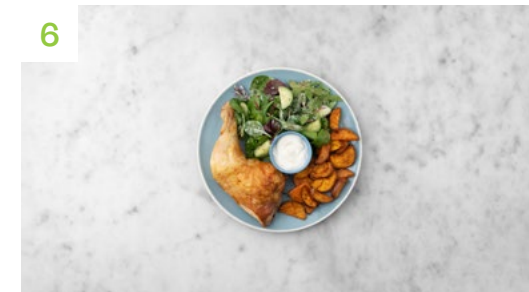
## Dressing zubereiten

Den restlichen **Dip** in der Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verarbeiten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat marinieren

**Gurke** und **Pflücksalat** zu dem **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vermengen. **Salat** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Pouletunterschenkel**, **Süsskartoffelscheiben** und **Salat** nebeneinander zu dem **Dip** auf Tellern anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Madras chicken legs with sweet potatoes

leaf lettuce, cucumber and yoghurt dip

High protein 10 min. preparation 35–45 minutes • 972 kcal • Cook on day 3

27



Chicken legs in paprika marinade



Madras curry powder



Sweet potato



Yoghurt



Leaf lettuce



Cucumber



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken legs in paprika marinade <b>9) 15) 16)</b>	2 x	250 g	4 x	250 g
Madras curry powder <b>9)</b>	1 x	6 g	2 x	6 g
Sweet potato	1 x	600 g	2 x	600 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Leaf lettuce	1 x	50 g	1 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 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

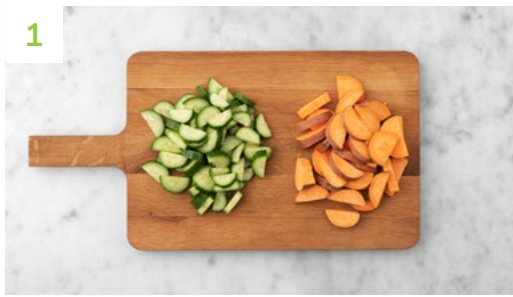
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 790 g)
Calories	513 kJ/ 123 kcal	4066 kJ/ 972 kcal
Fat	5.73 g	45.43 g
- of which saturated fats	1.43 g	11.31 g
Carbohydrate	10.92 g	86.59 g
- of which sugar	3.49 g	27.70 g
Protein	6.23 g	49.39 g
Salt	0.408 g	3.233 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 **15)** Wheat **16)** Barley

(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).

Halve the sweet potato lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Spread the chicken and sweet potatoes side by side on a baking tray lined with baking paper.

Tip: It is best to use 2 baking trays for 4 people.



## Into the oven

Spice the chicken legs all around with half of the Madras curry powder.

Season the sweet potato with the remaining Madras curry powder, salt\*, pepper\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Put the baking tray with the ingredients into the preheated oven for 25–30 min. until the sweet potato is golden brown and the chicken legs are no longer pink inside.



## Make the dip

In a large bowl, season the yoghurt with salt\* and pepper\*. Apportion the dip onto plates, keeping 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip in the bowl. Set the plates aside.



## Make the dressing

In the bowl, mix the remaining dip with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* to make a dressing and season with salt\* and pepper\*.



## Marinate the salad

Add the cucumber and lettuce to the dressing in the large bowl and mix together. Season the salad with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Once they are cooked, arrange the chicken legs, sweet potato slices and salad side-by-side with the dip on plates.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Cuisses de poulet Madras avec patates douces, salade avec concombre et dip au yogourt

Hautement protéiné Préparation en 10 min 35 – 45 minutes • 972 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Cuisses de poulet marinées au paprika



Curry de Madras



Patate douce



Yogourt



Salade



Concombre



# 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\*, vinaigre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Cuisses de poulet marinées au paprika <b>9)</b> <b>15)</b> <b>16)</b>	2 x 250 g	4 x 250 g
Curry de Madras <b>9)</b>	1 x 6 g	2 x 6 g
Patate douce	1 x 600 g	2 x 600 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 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

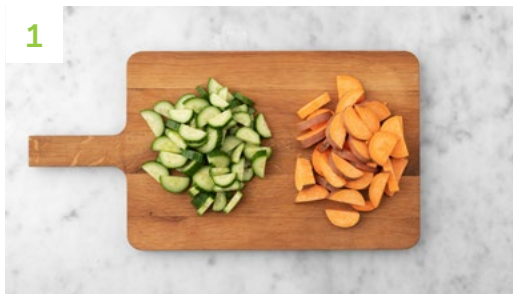
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 790 g)
Valeur calorique	513 kJ/ 123 kcal	4 066 kJ/ 972 kcal
Lipides	5,73 g	45,43 g
- dont acides gras saturés	1,43 g	11,31 g
Glucides	10,92 g	86,59 g
- dont sucre	3,49 g	27,70 g
Protéines	6,23 g	49,39 g
Sel	0,408 g	3,233 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 **15)** blé **16)** orge

(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).

Couper les patates douce en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Répartir les **cuisses de poulet** et les tranches de patate douce côte à côte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Astuce : Pour 4 personnes, il est préférable d'utiliser 2 plaques.



## Mettre au four

Assaisonner les cuisses de poulet de tous les côtés avec la moitié du **curry de Madras**.

Assaisonner la patate douce avec le reste du **curry de Madras**, du sel\*, du poivre\* et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire préchauffer le four et enfourner la plaque de four avec les ingrédients pour 25 à 30 min, jusqu'à ce que les patates douces soient dorées et que les **cuisses de poulet** ne soient plus roses à l'intérieur.



## Préparer la sauce

Mélanger dans un saladier le yogourt avec du sel\* et du poivre\*. Répartir le dip dans les assiettes en laissant environ 2 cs [4 cs] de dip dans le saladier. Réserver les assiettes.



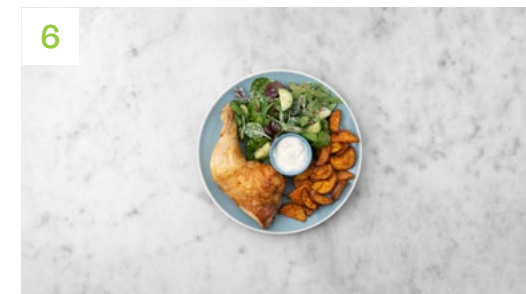
## Préparer la sauce

Dans le saladier, mélanger le reste du dip avec 1 cs [2 cs] d'huile\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\* pour obtenir une vinaigrette et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Faire mariner la salade

Ajouter le concombre et la **salade** à la vinaigrette dans le saladier et mélanger. Assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



## Dresser

À la fin de la cuisson, dresser les **cuisses de poulet**, les tranches de patate douce et la salade côte à côte sur des assiettes avec la sauce.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

