

# Pouletbrust in Harissa-Tomaten-Marinade mit Couscous-Pastinaken-Salat

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 740 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Tomatenmark



Sojasauce



Couscous



Pastinake



Frühlingszwiebel



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Honig\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Sojasauce <b>(11) 15)</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Couscous <b>(15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Pastinake	2 x 180 g	4 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>(7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml

\*\*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. 580 g)
Brennwert	530 kJ/ 127 kcal	3171 kJ/ 758 kcal
Fett	4.2 g	25.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.1 g
Kohlenhydrate	14.8 g	88.8 g
- davon Zucker	5.8 g	34.5 g
Eiweiss	7.3 g	43.7 g
Salz	0.32 g	1.9 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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



## 1 Pastinaken schneiden

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

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Pastinaken** schälen, halbieren und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. **Pastinaken** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 4 Couscous quellen lassen

In die grosse Schüssel mit der restlichen **Marinade** 250 ml [500 ml] kochendes **Wasser\*** geben, **Couscous** unterrühren und min. 5 Min. quellen lassen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 2 Marinade zubereiten

In einer grossen Schüssel „**Hello Harissa\***“, **Tomatenmark**, die Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** zu einer **Marinade** verrühren.



## 5 Couscous fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit **Couscous** mit einer Gabel auflockern.

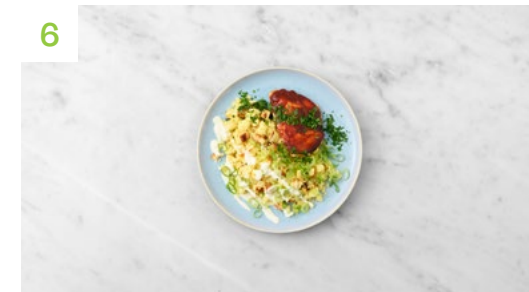
Gebackene **Pastinaken**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** unterheben.



## 3 Hähnchen backen

**Pouletbrüste** auf die andere Hälfte des Backblechs legen, **Marinade** über das **Poulet** geben und rundherum marinieren. Dabei ca. 1 TL [2 TL] von der **Marinade** in der Schüssel behalten.

Backblech in den Ofen geben und für 14 – 16 Min. backen, bis die **Pastinakenstücke** leicht gebräunt sind und das **Poulet** gar ist.



## 6 Anrichten

**Couscous-Salat** auf Teller verteilen und mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** garnieren. **Poulet** darauf anrichten und mit **Frühlingszwiebel** toppen.

## En Guete!

### Harissa

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

### Du liebst HelloFresh?

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



# Chicken breast in harissa tomato marinade with couscous parsnip salad

10 min. preparation 30–40 minutes • 740 kcal • Cook on day 3

29



Chicken breast fillet



“Hello Harissa” spice



mix Tomato purée



Soy sauce



Couscous



Parsnip



Spring onion



Buttermilk-and-lemon dressing



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, olive oil\*, honey\*, oil\*, salt\*, water\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b> )	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Couscous <b>15</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
Parsnip	2 x	180 g	4 x	180 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> )	1 x	50 ml	2 x	50 ml

\*\*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. 580 g)
Calories	530 kJ/127 kcal	3171 kJ/758 kcal
Fat	4.2 g	25.1 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.1 g
Carbohydrate	14.8 g	88.8 g
– of which sugar	5.8 g	34.5 g
Protein	7.3 g	43.7 g
Salt	0.32 g	1.9 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 **11** Soya **15** Wheat

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



## 1 Cut the parsnips

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

Heat 250 ml [500 ml] water in the kettle.

Peel the and halve the parsnips and cut them into 1 cm pieces. Spread the parsnips on one half of a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.



## 2 Make the marinade

In a large bowl, mix the "Hello Harissa", tomato purée, half [all] of the soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and 1 tsp. [2 tsp.] honey\* to make a marinade.



## 3 Bake the chicken

Place the chicken breasts on the other half of the baking tray, pour marinade on the chicken and marinate all around. Keep about 1 tsp. [2 tsp.] of the marinade in the bowl.

Put the baking tray in the oven and bake for 14–16 min. until the parsnips are lightly browned and the chicken is cooked.



## 4 Soak the couscous

In the large bowl with the remaining marinade, add 250 ml [500 ml] boiling water\*, stir in the couscous and let it swell for 5 min.

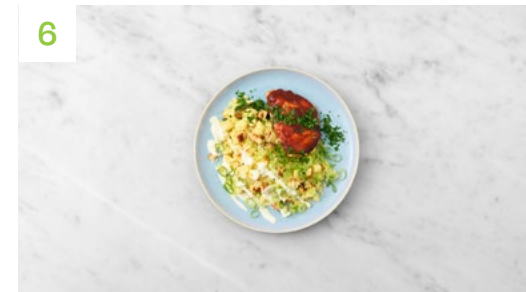
Cut the spring onion into thin rings.



## 5 Finish the couscous

Once cooked, fluff the couscous with a fork.

Fold in the baked parsnips, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the couscous salad on plates and garnish with buttermilk-and-lemon dressing. Arrange the chicken on top and top with spring onions.

## Bon appetit!

### Harissa

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

### 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/)



# Blancs de poulet marinés à la harissa et aux tomates, accompagnés d'une salade de semoule et de panais

Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 740 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Blancs de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Concentré de tomates



Sauce soja



Semoule



Panais



Oignon de printemps



Sauce au babeurre et au citron



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile d'olive\*, miel\*, huile\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Semoule <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Panais	2 x 180 g	4 x 180 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml

\*\*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. 580 g)
Valeur calorique	530 kJ/ 127 kcal	3171 kJ/ 758 kcal
Lipides	4,2 g	25,1 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,1 g
Glucides	14,8 g	88,8 g
- dont sucre	5,8 g	34,5 g
Protéines	7,3 g	43,7 g
Sel	0,32 g	1,9 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 11) soja 15) blé

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



### 1 Coupez les panais

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les panais, les couper en deux puis en morceaux de 1 cm. Placer les panais sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\*, poivrer\*.



### 2 Préparer la marinade

Dans un saladier, mélanger le « Hello Harissa », le concentré de tomates, la moitié [totalité] de la sauce soja, 1 cs [2 cs] d'huile\* et 1 cc [2 cc] de miel\* pour obtenir une marinade.



### 3 Faire cuire le poulet

Déposer les blancs de poulet sur l'autre moitié de la plaque de four, verser la marinade sur le poulet et le recouvrir de marinade sur tous les côtés. Garder environ 1 cc [2 cc] de marinade dans le saladier.

Enfourner la plaque de four et faire cuire 14 à 16 min jusqu'à ce que les morceaux de panais soient légèrement dorés et que le poulet soit cuit.



### 4 Faire gonfler la semoule

Dans le saladier, ajouter au reste de marinade 250 ml [500 ml] d'eau\* bouillante, ajouter la semoule, mélanger et laisser gonfler au minimum 5 min.

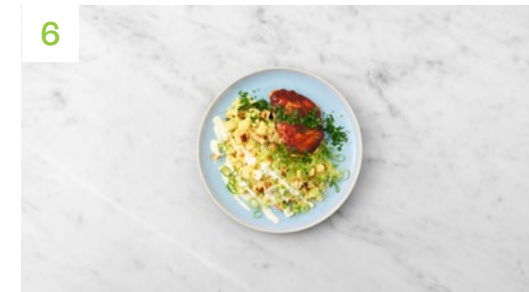
Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.



### 5 Terminer la semoule

À la fin du temps de cuisson, aérer la semoule avec une fourchette.

Mélanger les panais cuits avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Répartir la salade de semoule sur des assiettes et arroser de vinaigrette au babeurre et au citron. Dresser dessus le poulet et saupoudrer d'oignons de printemps.

## Bon appétit !

### Harissa

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

### 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/)

