

# Pouletschenkel mit Harissa-Honig-Rüebli

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 40 – 50 Minuten • 1165 kcal • Tag 3 kochen

29



Kartoffeln (Drillinge)



Pouletschenkel in Kräutermarinade



Rüebli



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Rosmarinzweig



Sahnejoghurt aus Saland



Mandeln



Aioli



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffel (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletschenkel in Kräutermarinade	2 x 250 g	4 x 250 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosmarinweig	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mandeln 2) 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aioli 8) 9)	1 x 40 g	2 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. 790 g)
Brennwert	617 kJ/ 148 kcal	4873 kJ/ 1165 kcal
Fett	9.8 g	77.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	9.3 g
Kohlenhydrate	7.6 g	59.6 g
– davon Zucker	3 g	23.5 g
Eiweiss	6.5 g	51.6 g
Salz	0.27 g	2.13 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 22) Mandeln

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



## Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse eventuell halbieren, sodass alle **Kartoffeln** ungefähr dieselbe Grösse haben.

**Zwiebel** in Spalten schneiden.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.



## Kartoffeln zubereiten

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Platz für die **Pouletschenkel** lassen.

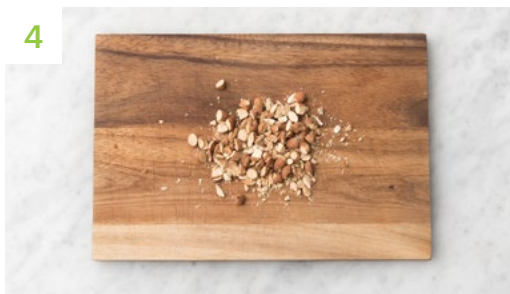
**Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Rosmarinweig** dazu geben.



## Poulet marinieren

**Pouletschenkel** neben die **Kartoffeln** auf das Blech legen.



## Rüebli würzen

In einer Auflaufform **Rüeblistifte** und **Zwiebelspalten** mit „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Mandeln** nach Belieben grob hacken.



## Backen

**Kartoffeln** und **Poulet** auf der mittleren Schiene und **Rüebli** auf der unteren Schiene im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Mandeln** für die letzten 3 Min. zu den **Rüebli** geben.

**Tipp:** Wenn Du die Poulethaut gerne schön knusprig magst, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren. Nach dem Ende der Garzeit 1 EL [2 EL] **Honig\*** unter die **Rüebli** rühren. **Rosmarinweig** entfernen.

**Kartoffeln**, **Rüebli** und **Pouletschenkel** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** geniessen.

## 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 legs with colourful harissa-and-honey carrots served with rosemary potatoes and aioli

Family | 10 min. preparation | High protein | 40–50 minutes • 1165 kcal • Cook on day 3

29



New potatoes



Chicken legs in herb marinade



Carrots



Onion



“Hello Harissa” spice mix



Rosemary sprig



Cream yoghurt from Saland



Almonds



Aioli



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, honey\*, pepper\*, oil\*, salt\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 baking tray with baking paper, 1 casserole dish and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Chicken legs in herb marinade	2 x	250 g	4 x	250 g
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Rosemary sprig	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Almonds 2) 22)	1 x	20 g	2 x	20 g
Aioli 8) 9)	1 x	40 g	2 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. 790 g)
Calories	617 kJ/148 kcal	4873 kJ/1165 kcal
Fat	9.8 g	77.4 g
– of which saturated fats	1.2 g	9.3 g
Carbohydrate	7.6 g	59.6 g
– of which sugar	3 g	23.5 g
Protein	6.5 g	51.6 g
Salt	0.27 g	2.13 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:** 2) Nuts 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 9) Mustard 22) Almonds

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



## 1 Get prepped

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

Wash the potatoes and if necessary cut the larger ones in half so that they are all about the same size.

Cut the onion into wedges.

Peel the carrots, halve them crossways and cut them into 1 cm thick, 5 cm long sticks.



## 2 Prepare the potatoes

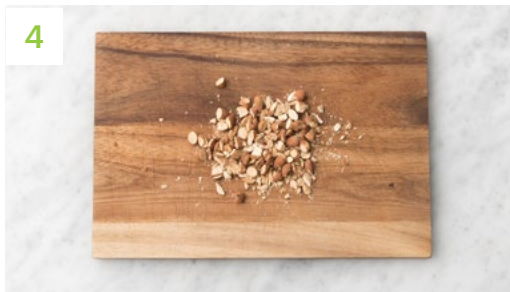
Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the chicken legs. Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Add the rosemary sprig.



## 3 Marinate the chicken

Place the chicken legs next to the potatoes on the tray.



## 4 Season the carrots

In an oven dish, mix the carrots and onions with the "Hello Harissa" (warning: spicy!), 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Chop the almonds coarsely as desired.



## 5 Bake

Bake the potatoes and chicken on the middle shelf and the carrots on the bottom shelf for 30–35 min. until the vegetables are cooked and the meat is no longer pink inside.

Add the almonds to the carrots for the last 3 min.

Tip: If you like the chicken skin nice and crispy, turn on the grill for another 3–5 min. at the end.



## 6 Serve

Mix the yoghurt and aioli together in a small bowl.

When the carrots are cooked, stir 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* into them. Remove the rosemary sprig.

Apportion the potatoes, carrots and chicken legs onto plates and enjoy with the dip.

## 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!)



# Cuisses de poulet avec des carottes à la harissa et au miel accompagnées de pommes de terre au romarin et aioli

Famille Préparation en 10 min Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 1 165 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Pommes de terre (grenaille)



de poulet en marinade aux herbes



Carottes



Oignons



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Branche de romarin



Yogourt à la crème de Saland



Amandes



Aioli



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, miel\*, poivre\*, huile\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 moule à gratin et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cuisses de poulet en marinade aux herbes	2 x 250 g	4 x 250 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Branche de romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Amandes 2) 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aïoli 8) 9)	1 x 40 g	2 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. 790 g)
Valeur calorique	617 kJ/ 148 kcal	4873 kJ/ 1165 kcal
Lipides	9,8 g	77,4 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	9,3 g
Glucides	7,6 g	59,6 g
- dont sucre	3 g	23,5 g
Protéines	6,5 g	51,6 g
Sel	0,27 g	2,13 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 : 2)** fruits à coque **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **22)** amandes

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



## 1 Préparation

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

Laver les pommes de terre et, selon leur taille, les couper éventuellement en deux afin qu'elles aient toutes à peu près la même taille.

Couper l'oignon en morceaux.

Peler les carottes, les couper en deux dans la largeur, puis en bâtonnets de 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.



## 2 Préparer les pommes de terre

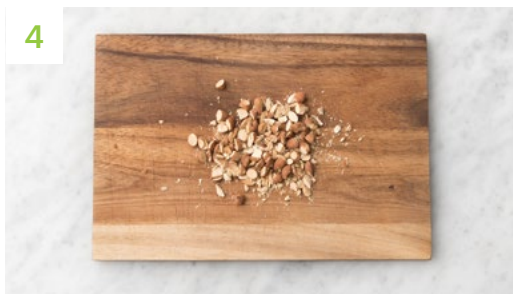
Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un de place pour les cuisses de poulet). Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter la branche de romarin.



## 3 Faire mariner le poulet

Disposer les cuisses de poulet sur la plaque, à côté des pommes de terre.



## 4 Assaisonner les carottes

Dans un moule à gratin, mélanger les bâtonnets de carottes et l'oignon avec le mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !) ainsi que 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Hacher grossièrement les amandes selon vos préférences.

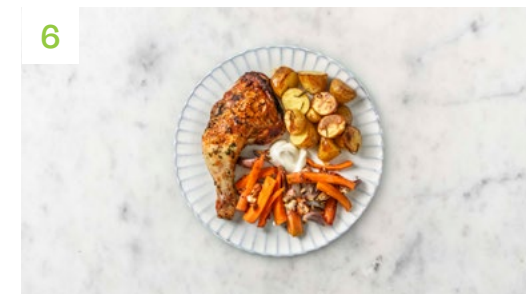


## 5 Cuisson au four

Enfourner les pommes de terre et le poulet à mi-hauteur et les carottes sur le niveau inférieur pendant 30 à 35 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter les amandes aux carottes pendant les 3 dernières minutes.

Astuce : Si vous aimez que la peau du poulet soit bien croustillante, mettez la fonction grill pour 3 à 5 minutes supplémentaires à la fin.



## 6 Dresser

Dans un bol, mélanger le yogourt et l'aïoli.

À la fin de la cuisson, incorporer 1 cs [2 cs] de miel\* aux carottes. Retirer la branche de romarin.

Répartir les pommes de terre, les carottes et les cuisses de poulet sur des assiettes et les déguster avec le dip.

## 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/)

