

Pouletbrust mit Pflaumen-Sriracha-Sauce

Ofenkartoffeln und Salat

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | High Protein | 30 – 40 Minuten • 455 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletbrustfilet



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Sojasauce



vorw. festk. Kartoffeln



Hartkäse ital. Art, gerieben



Blattsalatsmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Randen



Pflaumenkonfitüre



- 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*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sriracha Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 11 15	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Blattsalzmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Randen	1 x	150 g	1 x	300 g
Pflaumenkonfitüre	4 x	20 g	8 x	20 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. 520 g)
Brennwert	370 kJ/ 88 kcal	1904 kJ/ 455 kcal
Fett	1.9 g	10 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.7 g
Kohlenhydrate	9.7 g	50.2 g
- davon Zucker	2.3 g	12 g
Eiweiss	7.8 g	40.3 g
Salz	0.36 g	1.86 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 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

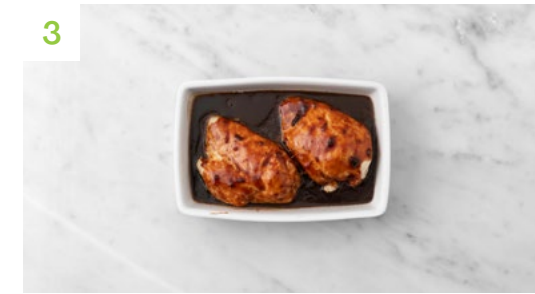
Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



2 Poulet marinieren

Pouletfilets in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Auflaufform mit den **Pouletfilets** für 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Sauce zubereiten

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [alles] der **Sriracha**, die Hälfte [alles] der **Sojasauce**, **Pflaumenmus** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der **Poulet-Backzeit** diese mit der vorbereiteten **Sauce** übergossen und fertig backen.

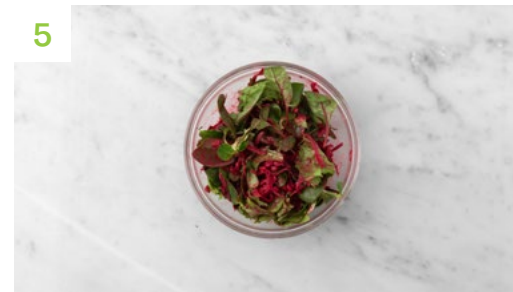


4 Salat vorbereiten

Rande schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln.

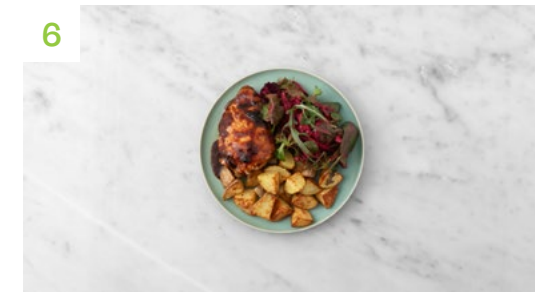
Buttermilch-Zitronen-Dressing dazu geben und gut verrühren.

Tipp: Rande färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



5 Salat marinieren

Salat zu dem **Dressing** mit der Rande geben und vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Pouletbrust** mit **Sauce** nebeneinander auf Tellern anrichten.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken breast with plum-and-sriracha sauce

Served with roast potatoes and salad

Under 650 calories | 10 min. preparation | High protein | 30–40 minutes • 455 kcal • Cook on day 3

29



Chicken breast fillet



Sriracha sauce



Garlic clove



Soy sauce



Mainly waxy potatoes



Grated Italian-style hard cheese



Leaf lettuce mix



Buttermilk-and-lemon dressing



Beetroot



Plum jam

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish, 1 vegetable grater, 1 large bowl and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sriracha sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce (11) (15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Grated Italian-style hard cheese (7) (8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilk-and-lemon dressing (7) (8) (9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Beetroot	1 x	150 g	1 x	300 g
Plum jam	4 x	20 g	8 x	20 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. 520 g)
Calories	370 kJ/88 kcal	1904 kJ/455 kcal
Fat	1.9 g	10 g
– of which saturated fats	0.5 g	2.7 g
Carbohydrate	9.7 g	50.2 g
– of which sugar	2.3 g	12 g
Protein	7.8 g	40.3 g
Salt	0.36 g	1.86 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!)



Bake the potatoes

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

Cut the washed potatoes into quarters and spread them on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the oven dish.

Tip: Use 2 trays for 4 people.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and hard cheese, and season with salt* and pepper*.

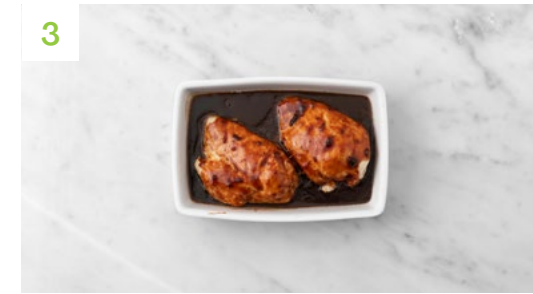
Bake the potatoes in the preheated oven for 25–35 min. until soft and golden brown.



Marinate the chicken

Put the chicken fillets into an oven dish and marinate with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, a pinch of salt* and pepper*.

Put the oven dish with the chicken fillets into the oven for 20–22 min. until the meat is no longer pink inside.



Make the sauce

Peel and finely chop the garlic.

In a small bowl, mix the garlic, half [all] of the sriracha, half [all] of the soy sauce, the plum sauce and 50 ml [100 ml] water*.

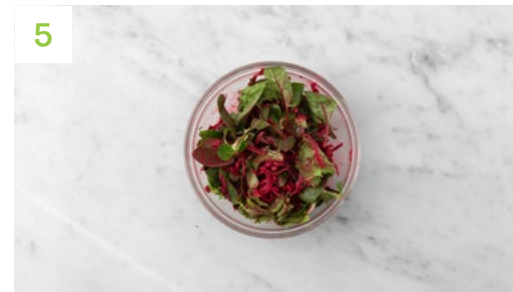
10 min. before the chicken is cooked, baste it with the prepared sauce.



Prepare the salad

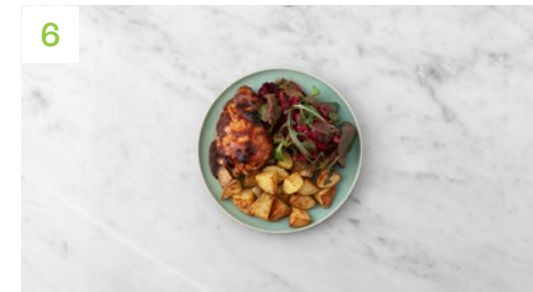
Peel the beetroot and coarsely grate it into a large bowl. Add the buttermilk-and-lemon dressing and mix well.

Tip: Beetroot stains heavily, so use gloves.



Marinate the salad

Add the salad to the beetroot with the dressing and mix. Season the salad with salt* and pepper*.



Serve

Once everything is cooked, serve the potatoes and salad alongside the chicken breast and sauce on plates.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

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



Blancs de poulet à la sauce prune-sriracha, pommes de terre au four et salade

Moins de 650 calories | Préparation en 10 min | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 455 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Blanc de poulet



Sauce sriracha



Gousse d'ail



Sauce soja



Pommes de terre
à chair ferme



Fromage italien
à pâte dure râpé



Mélange de salade verte



Sauce au babeurre
et au citron



Betterave rouge



Confiture de prunes



- 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*

Huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 râpe à légumes, 1 saladier et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Sauce sriracha	0,5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1000 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Betterave rouge	1 x 150 g	1 x 300 g
Confiture de prunes	4 x 20 g	8 x 20 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. 520 g)
Valeur calorique	370 kJ/ 88 kcal	1904 kJ/ 455 kcal
Lipides	1,9 g	10 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	2,7 g
Glucides	9,7 g	50,2 g
- dont sucre	2,3 g	12 g
Protéines	7,8 g	40,3 g
Sel	0,36 g	1,86 g

Notes 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 !)



Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre lavées en quatre et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant de la place pour un moule à gratin.

Astuce : utiliser 2 plaques pour 4 personnes.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le fromage à pâte dure et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Cuire les pommes de terre à four chaud pendant 25 à 35 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Préparer la salade

Peler les betteraves et les râper grossièrement dans un grand saladier.

Ajouter la vinaigrette au babeurre et au citron et bien mélanger.

Astuce : les betteraves rouges sont très colorées, il est donc préférable d'utiliser des gants.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



Faire mariner le poulet

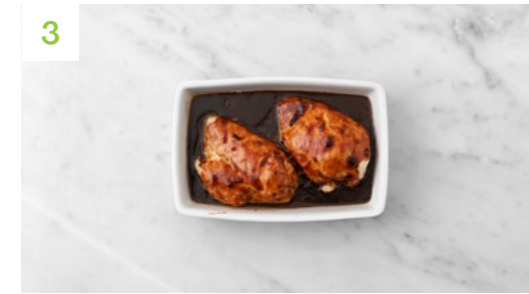
Mettre les filets de poulet dans un moule à gratin et les faire mariner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, une pincée de sel* et du poivre*.

Mettre le plat avec les filets de poulet au four pendant 20 à 22 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



Faire mariner la salade

Ajouter la salade à la vinaigrette avec la betterave et la mélanger. Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.

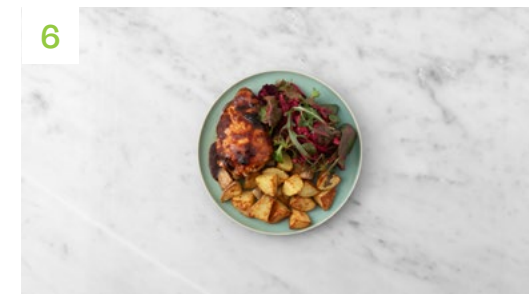


Préparer la sauce

Peler l'ail et le hacher finement.

Dans un petit bol, mélanger l'ail, la moitié [l'ensemble] de la sauce sriracha, la moitié [l'ensemble] de la sauce soja, la compote de prune et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Pendant les 10 dernières minutes de cuisson du poulet, arroser celui-ci de la sauce préparée et terminer la cuisson.



Dresser

À la fin de la cuisson, dresser les pommes de terre, la salade et le blanc de poulet avec la sauce sur des assiettes, les unes à côté des autres.

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/

