

Speck-Poulet-Sticks mit Kartoffelspalten dazu karamellierte Rüebli und BBQ-Dip

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 852 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Frühstücksspeck
in Scheiben



Rüebli



BBQ-Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Pouletbrustfilet



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffel (Drillinge)	1 x 500 g	1 x 1000 g
Frühstücksspeck in Scheiben	2 x 75 g	4 x 75 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
BBQ-Sauce 9 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 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. 700 g)
Brennwert	475 kJ/ 113 kcal	3564 kJ/ 852 kcal
Fett	5.7 g	43.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.9 g
Kohlenhydrate	8.5 g	64.1 g
- davon Zucker	3.4 g	25.4 g
Eiweiss	6.7 g	50.2 g
Salz	0.42 g	3.16 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 **10** Sellerie
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln halbieren und in Spalten schneiden.



2 Wedges backen

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Paprika**“, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** vermengen.



3 Honigkarotten zubereiten

Rüebli quer halbieren und danach längs vierteln. **Rüebli** neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl**, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Pfeffer*** und **Salz*** mischen.

Alles im Ofen für 25 – 30 Min backen.



4 Poulet in Speck einwickeln

Jede **Hähnchenbrust** in 3 Streifen schneiden.

Pouletstreifen in **Speck** einwickeln und in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffelwedges** legen, bis das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 BBQ-Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **BBQ-Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Kartoffelwedges und **Rüebli** auf Teller verteilen. **Speck-Poulet-Sticks** daneben anrichten und mit dem **Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

