

American Bowl! mit Poulet und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

22

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 2.200 kj/526 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



Tomaten



Mais



Pouletbrust



Avocado



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben

Weissweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Weissweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	2200 kJ/526 kcal
Fett	6.86 g	32.90 g
- davon ges. Fettsäuren	1.56 g	7.48 g
Kohlenhydrate	3.80 g	18.22 g
- davon Zucker	2.84 g	13.64 g
Eiweiss	8.21 g	39.39 g
Salz	0.299 g	1.435 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.

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



Kleine Vorbereitung

Knoblauchzehe abziehen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig*** und **Frühlingszwiebelringe** miteinander vermengen.

Knoblauch hineinpressen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

Mais durch ein Sieb abgiessen.

Salatstreifen, **Tomaten** und **Mais** in die grosse Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden.

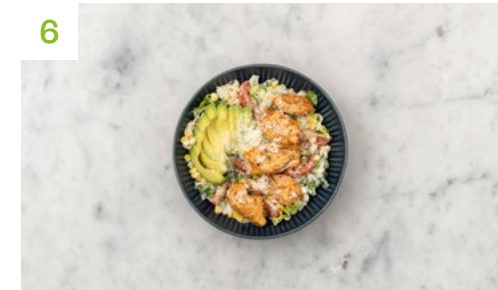
Pouletfleisch in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Pouletfleisch** 4 – 6 Min. braten, bis es aussen gebräunt und innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salat in Schüsseln verteilen, **Avocado** und **Pouletfleisch** darauf anrichten, mit **Hartkäse** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



American bowl with chicken and avocado

ready to eat dish containing max 20% carbs

22

High protein Max 20% carbs Under 650 calories 20 - 30 minutes - 2.200 kj/526 kcal • Cook on day 3



Yoghurt



Tomatoes



Corn



Chicken breast



Avocado



Lettuce heart (romaine)



Spring onion



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Grated hard cheese



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

Good to have at hand

White wine vinegar*, olive oil*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 garlic press, kitchen roll, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweetcorn	1 x 150 g	2 x 150 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
White wine vinegar*, olive oil*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

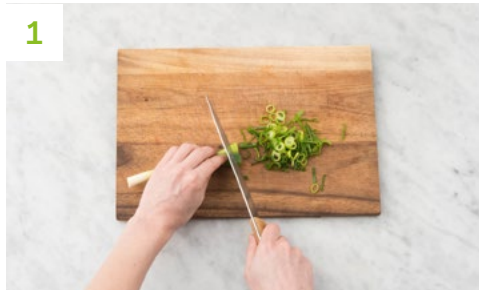
Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	459 kJ/110 kcal	2.200 kJ/526 kcal
Fat	6.86 g	32.90 g
- incl. saturated fats	1.56 g	7.48 g
Carbohydrate	3.80 g	18.22 g
- incl. sugar	2.84 g	13.64 g
Protein	8.21 g	39.39 g
Salt	0.299 g	1.435 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.

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



1 Get prepped

Peel the garlic. Slice the spring onions into thin rings.



2 For the dressing

In a large bowl, mix yoghurt, mayonnaise, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, and spring onion rings. Press in garlic. Season with salt* and pepper*.



3 Chop the vegetables

Cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce leaves into strips. Halve the tomato, remove the stalk, and cut each half into 4 wedges. Drain the corn in a sieve. Add lettuce strips, tomatoes and corn to the large bowl, mix with the dressing, and season with salt* and pepper*.



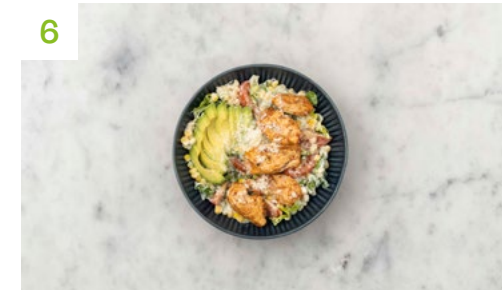
4 Cut avocado

Halve the avocado, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut it crossways into thin slices. Cut the chicken into 2 cm wide strips and mix in a large bowl with the "Hello Paprika", salt* and pepper*.



5 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the chicken for 4-6 min. until it is browned on the outside and no longer pink on the inside. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the salad into bowls, add avocado and chicken, top with the hard cheese and enjoy.

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!



Bol américain ! au poulet et à l'avocat

plat prêt à consommer contient max. 20 % de glucides

Hautement protéiné 20 % de glucides max. Moins de 650 calories 20 - 30 minutes - 2.200 kJ/526 kcal - Cuisiner le 3è jour

22



Yogourt



Tomates



Maïs



Blanc de poulet



Avocat



Salade (romaine)



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Fromage à pâte dure
râpé



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, sel*,
poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 presse-ail, de l'essuie-tout,
1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Maïs	1 x 150 g	2 x 150 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

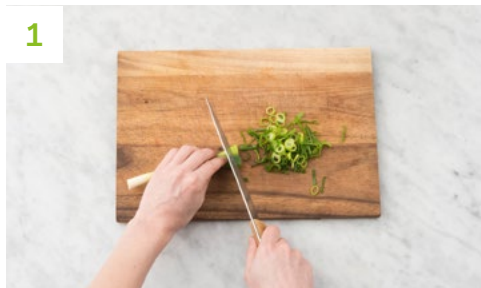
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	459 kJ/110 kcal	2.200 kJ/526 kcal
Lipides	6.86 g	32.90 g
- dont acides gras saturés	1.56 g	7.48 g
Glucides	3.80 g	18.22 g
- dont sucre	2.84 g	13.64 g
Protéines	8.21 g	39.39 g
Sel	0.299 g	1.435 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 (y compris le lactose) 8) oeufs 9) moutarde.

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



Petite préparation

Peler la gousse d'ail. Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.



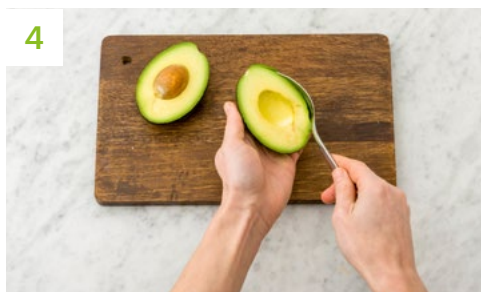
Préparer la vinaigrette

Dans un grand saladier, mélanger le yogourt, la mayonnaise, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et les rondelles d'oignon de printemps. Ensuite, y presser l'ail. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



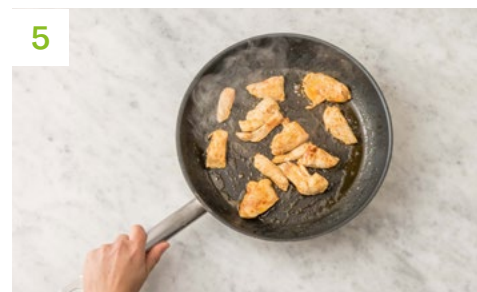
Couper les légumes

Couper le cœur de salade en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et recouper chaque morceau en 4 tranches. Égoutter le maïs dans une passoire. Mettez les lamelles de laitue, les tomates et le maïs dans le grand saladier, mélangez avec la vinaigrette et assaisonnez de sel* et de poivre*.



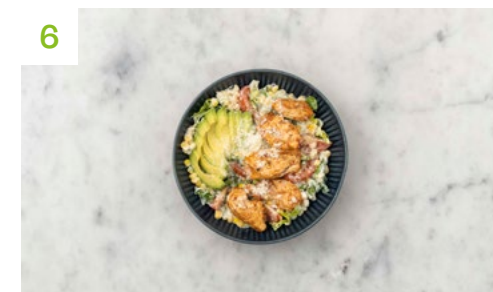
Couper l'avocat

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et la couper en lamelles. Couper le poulet en lanières de 2 cm de large et le mélanger dans un grand saladier avec le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel* et le poivre*.



Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire cuire la viande de poulet pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée à l'extérieur et qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la salade dans des saladiers, garnir avec l'avocat, le poulet, saupoudrer de fromage à pâte dure et déguster.

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 !

