

American Bowl! mit Poulet und Avocado

auf buntem Salat in Joghurt-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 20 – 30 Minuten • 531 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrust



Avocado



Joghurt



Tomaten



Mais



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Joghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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

**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	429 kJ/ 103 kcal	2220 kJ/ 531 kcal
Fett	6.38 g	32.97 g
– davon ges. Fettsäuren	1.45 g	7.49 g
Kohlenhydrate	3.64 g	18.84 g
– davon Zucker	2.78 g	14.37 g
Eiweiss	7.68 g	39.71 g
Salz	0.278 g	1.437 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.

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



Für das Dressing

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

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



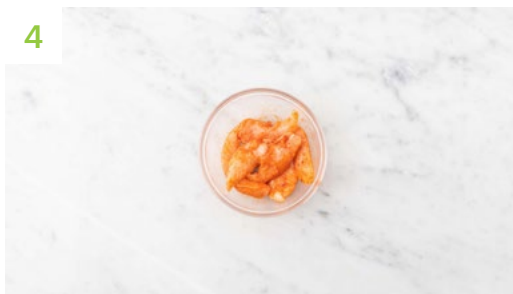
Gemüse schneiden

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Tomaten halbieren und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

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



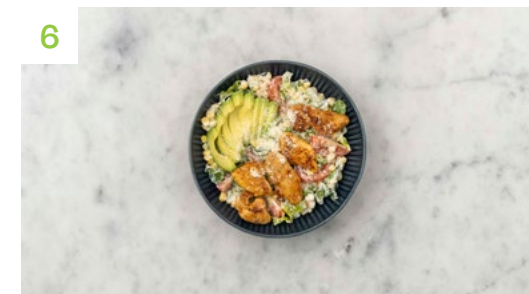
Poulet marinieren

Pouletfleisch in 2 cm 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 on colourful salad in yoghurt dressing

High protein Under 650 calories Lots of vegetables 20-30 minutes • 531 kcal • Cook on day 3

23



Chicken breast



Avocado



Yoghurt



Tomatoes



Sweetcorn



Romaine lettuce heart



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Grated hard cheese



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Sweetcorn	1 x	150 g	2 x	150 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Paprika" spice mix	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

**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	429 kJ/103 kcal	2220 kJ/531 kcal
Fat	6.38 g	32.97 g
- of which saturated fats	1.45 g	7.49 g
Carbohydrate	3.64 g	18.84 g
- of which sugar	2.78 g	14.37 g
Protein	7.68 g	39.71 g
Salt	0.278 g	1.437 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.

Halve the avocado, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut it crossways into thin slices.



2 For the dressing

In a large bowl, mix the yoghurt, mayonnaise, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*.

Press in garlic. Season with salt* and pepper*.



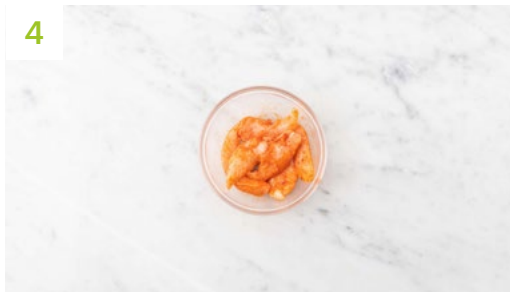
3 Chop the vegetables

Cut the romaine lettuce into 2 cm strips.

Halve the tomatoes and cut each half into 4 wedges.

Drain the sweetcorn using the lid.

Add the lettuce strips, tomatoes and corn to the large bowl, mix with the dressing, and season with salt* and pepper*.



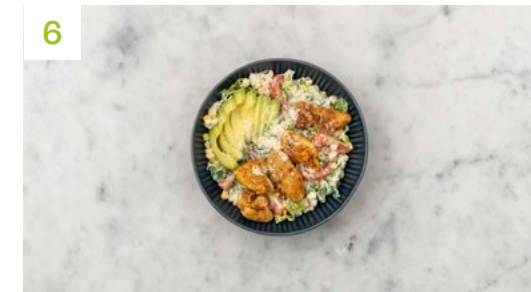
4 Marinate the chicken

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 rice into bowls.

Add the 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!



American Bowl au poulet et à l'avocat

sur une salade colorée avec une sauce au yogourt

Hautement protéiné Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 20 – 30 minutes • 531 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blanc de poulet



Avocat



Yogourt



Tomates



Maïs



Laitue romaine



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Fromage à pâte dure râpé



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Maïs	1 x 150 g	2 x 150 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 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

**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	429 kJ/ 103 kcal	2.220 kJ/ 531 kcal
Lipides	6,38 g	32,97 g
– dont acides gras saturés	1,45 g	7,49 g
Glucides	3,64 g	18,84 g
– dont sucre	2,78 g	14,37 g
Protéines	7,68 g	39,71 g
Sel	0,278 g	1,437 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)** œufs **9)** moutarde.

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



1 Petite préparation

Peler la gousse d'ail.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et la couper en lamelles.



2 Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger le yogourt, la mayonnaise, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre*.

Ensuite, y presser l'ail. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



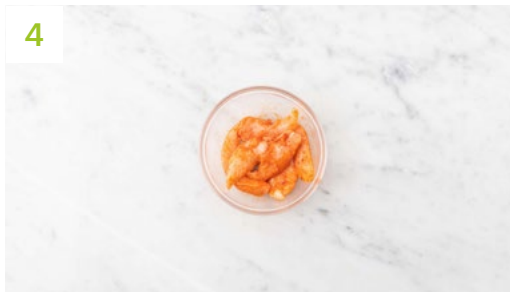
3 Couper les légumes

Couper la laitue romaine en lanières de 2 cm.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et recouper chaque morceau en 4 quartiers.

Égoutter ensuite à l'aide du couvercle.

Mettre les lanières de laitue, les tomates et le maïs dans le saladier ; mélanger avec la vinaigrette et assaisonner de sel* et de poivre*.



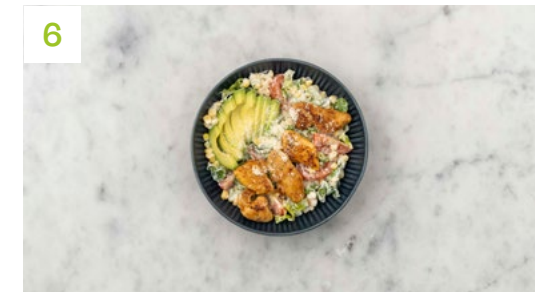
4 Faire mariner le poulet

Couper le poulet en lanières de 2 cm de large et le mélanger dans un saladier avec le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel* et le poivre*.



5 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*.



6 Dresser

Répartir la salade dans des bols.

Dresser l'avocat, le poulet, saupoudrer de fromage à pâte dure râpé 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 !

