

# American Salad! mit Poulet und Speck

## Avocado und Mais

Family 20 – 30 Minuten • 2.468 kj/590 kcal • Tag 3 kochen

14



Joghurt



Tomaten



Zuckermais (Dose)



Pouletbrust



Frühstücksspeck  
in Scheiben



Avocado



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Petersilie



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Rotweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Zuckermais (Dose)	1 x 160 g	2 x 160 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 6 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Rotweinessig*, Olivenöl*	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	468 kJ/112 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Fett	7.22 g	38.06 g
- davon ges. Fettsäuren	1.96 g	10.33 g
Kohlenhydrate	3.76 g	19.83 g
- davon Zucker	2.82 g	14.86 g
Eiweiss	8.04 g	42.36 g
Salz	0.478 g	2.518 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) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**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\***, **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte der gehackten **Kräuter** 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.

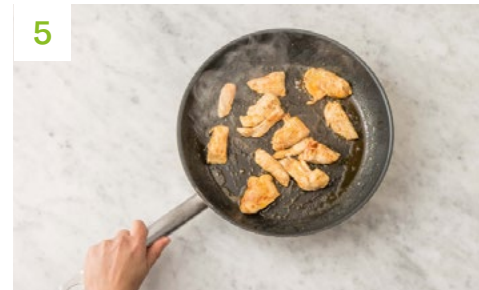
**Salatstreifen**, **Tomaten** und **Mais** in die grosse Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Avocado schneiden

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

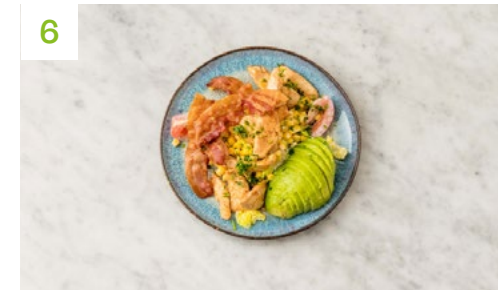
**Pouletfleisch** in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe die **Speckscheiben** 3 – 4 Min. knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier etwas abfetten lassen.

In derselben Bratpfanne 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**, **Pouletfleisch** und **Speck** darauf anrichten, mit restlichen **Kräutern** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# American salad with chicken and bacon

served with avocado and corn

Family 20-30 minutes • 2.468 kj/590 kcal • Cook on day 3

14



Yoghurt



Tomatoes



Sweetcorn (tin)



Chicken breast



Bacon, slices



Avocado



Lettuce heart (romaine)



Spring onion



Garlic cloves



“Hello Paprika” spice mix



Parsley



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Red wine vinegar\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweetcorn (tin)	1 x 160 g	2 x 160 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Bacon, slices	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 6 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Red wine vinegar*, olive 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	468 kJ/112 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Fat	7.22 g	38.06 g
- incl. saturated fats	1.96 g	10.33 g
Carbohydrate	3.76 g	19.83 g
- incl. sugar	2.82 g	14.86 g
Protein	8.04 g	42.36 g
Salt	0.478 g	2.518 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)** Eggs and egg products **4)** Mustard and mustard products **5)** Milk and milk products (including lactose).

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



## Short preparation

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Peel the **garlic clove**.

Cut **spring onions** into thin rings.



## For the dressing

In a large bowl, mix together **yoghurt**, **mayonnaise**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar\***, **spring onion** rings, and half of the **chopped herbs**.

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



## Chop 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 **corn** in a sieve.

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



## 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**" **spice mix**, **salt\*** and **pepper\***.



## Fry chicken

Fry **slices of bacon** in a large frying pan without added fat for 3-4 min. until crispy. Remove and lay on kitchen roll to soak out some of the fat.

In the same frying pan, fry the **chicken** for 4-6 min. until brown on the outside and no longer pink inside. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Apportion **salad** into bowls, add **avocado**, **chicken** and **bacon**, top with the rest of the **herbs** and enjoy.

## Bon appetit!

You 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!)



# Salade américaine ! avec poulet et bacon

Avocat et maïs

Famille 20 - 30 minutes - 2.468 kj/590 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Yogourt



Tomates



Maïs doux (boîte)



Blanc de poulet



Bacon en tranches



Avocat



Cœur de laitue (romaine)



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Persil



Mayonnaise



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
vinaigre de vin rouge\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Maïs doux (boîte)	1 x 160 g	2 x 160 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 6 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Vinaigre de vin rouge*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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	468 kJ/112 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Lipides	7.22 g	38.06 g
- dont acides gras saturés	1.96 g	10.33 g
Glucides	3.76 g	19.83 g
- dont sucre	2.82 g	14.86 g
Protéines	8.04 g	42.36 g
Sel	0.478 g	2.518 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) œufs ou produits à base d'œufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## Petite préparation

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.

Peler la gousse d'**ail**.

Trancher l'**oignon de printemps** en rondelles fines.



## Préparer la vinaigrette

Dans un grand saladier, mélangez le **yogourt**, la **mayonnaise**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre\***, les rondelles d'**oignon** et la moitié des **herbes** hachées.

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 bol avec le **mélange d'épices « Hello Paprika »**, le **sel\*** et le **poivre\***.



## Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire revenir les **tranches de lard** 3 à 2 min. jusqu'à qu'il soit croustillant sans ajouter de matière grasse. Retirez-les et laissez-les dégraisser légèrement sur de l'essuie-tout.

Dans la même poêle, faire revenir le **poulet** pendant 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et qu'il 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** et le **bacon**, ajouter le reste des **herbes** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

