



# American Salad! mit Poulet und Speck

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

20

Max 20% Carbs | Unter 650 Kalorien | High Protein | 20 – 30 Minuten • 2.453 kj/586 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



Tomaten



Mais



Pouletbrust



Frühstücksspeck  
in Scheiben



Avocado



Kopfsalat



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben  
Weissweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Joghurt <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 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
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Kopfsalat	1 x 450 g**	1 x 450 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Weissweinessig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

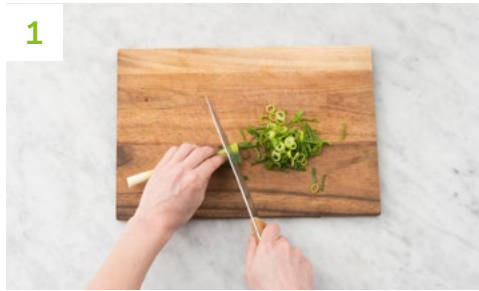
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2.453 kJ/586 kcal
Fett	7.17 g	37.24 g
– davon ges. Fettsäuren	1.93 g	10.02 g
Kohlenhydrate	3.76 g	19.52 g
– davon Zucker	2.83 g	14.71 g
Eiweiss	8.04 g	41.77 g
Salz	0.483 g	2.511 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

**Kopfsalat** 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.

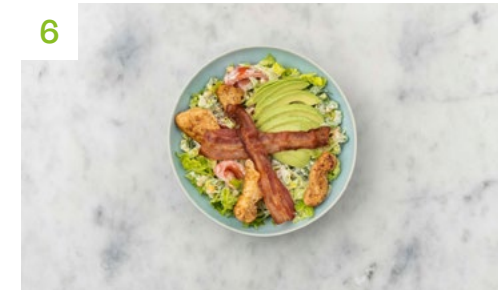
**Pouletfleisch** in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung** „Hello **Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## 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

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Max 20% carbs Under 650 calories High protein 20-30 minutes - 2.453 kj/586 kcal • Cook on day 3

20



Yoghurt



Tomatoes



Corn



Chicken breast



Sliced breakfast bacon



Avocado



Romaine lettuce heart



Spring onion



Garlic clove



“Hello Paprika” spice mix



Mayonnaise



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## 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>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 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
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	1 x 150 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 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 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
White 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	472 kJ/113 kcal	2.453 kJ/586 kcal
Fat	7.17 g	37.24 g
- incl. saturated fats	1.93 g	10.02 g
Carbohydrate	3.76 g	19.52 g
- incl. sugar	2.83 g	14.71 g
Protein	8.04 g	41.77 g
Salt	0.483 g	2.511 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).



## Get prepped

Peel the garlic.

Slice the spring onions into thin rings.



## 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\*.



## 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\*.



## Cut avocado

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

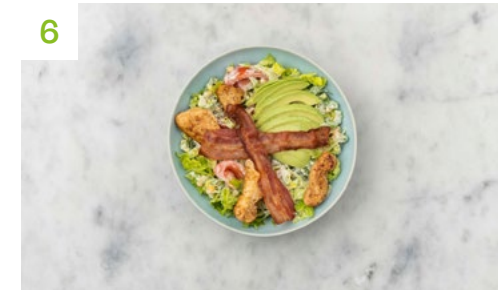
Cut the chicken into 2 cm wide strips and mix in a large bowl with the "Hello Paprika" spice mix, salt\* and pepper\*.



## Fry the 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!

### 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 ! au poulet et au bacon

plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

20

20 % de glucides max. Moins de 650 calories Hautement protéiné 20 - 30 minutes - 2.453 kj/586 kcal - Cuisiner au 3e jour



Yogourt



Tomates



Maïs



Blanc de poulet



Lard en tranches



Avocat



Cœur de laitue (romaine)



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Paprika »



Mayonnaise



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

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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## 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 <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 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
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
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*	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

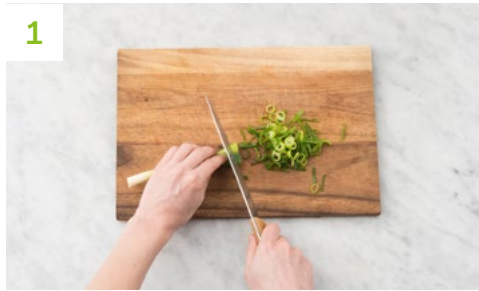
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	472 kJ/113 kcal	2.453 kJ/586 kcal
Lipides	7.17 g	37.24 g
- dont acides gras saturés	1.93 g	10.02 g
Glucides	3.76 g	19.52 g
- dont sucre	2.83 g	14.71 g
Protéines	8.04 g	41.77 g
Sel	0.483 g	2.511 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 !)



## 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.

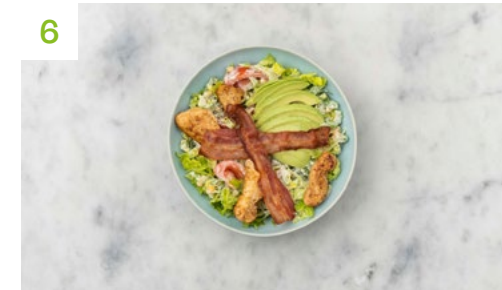
Couper le poulet en lanières de 2 cm de large et le mélanger dans un grand saladier avec le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel\* et le poivre\*.



## Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire revenir les tranches de lard 3 à 4 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) !

