

Caesar Salad mit mariniertem Poulet gerösteten Kichererbsen und Knoblauchdressing

30 – 40 Minuten • 3.197 kJ/764 kcal • Tag 3 kochen

4



Pouletbrustfilet



Salatherz (Romana)



Tomaten



Kichererbsen



Speckwürfel



Naturjoghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Worcester Sauce



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	3 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Speckwürfel	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse geraspelt	1 x 40 g	2 x 40 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
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	452 kJ/108 kcal	3.197 kJ/764 kcal
Fett	5.88 g	41.65 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	10.35 g
Kohlenhydrate	4.82 g	34.13 g
- davon Zucker	1.82 g	12.89 g
Eiweiss	8.45 g	59.82 g
Salz	0.513 g	3.631 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 Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

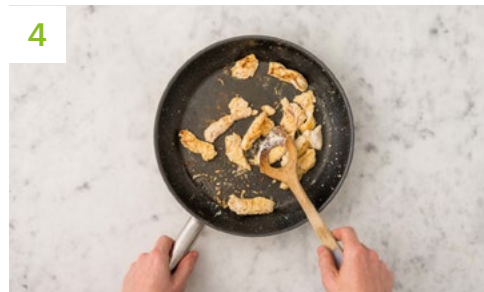
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Poulet marinieren

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt** mit der Hälfte vom **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Pouletgeschnetzeltes in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass die Streifen gut bedeckt sind.



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** stark erhitzen und marinierte **Pouletbruststreifen** darin ca. 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis die Streifen goldbraun und durchgegart sind.



Kichererbsen backen

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Kichererbsen mit **Speck**, **Salz*** und **Pfeffer*** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 12 Min. im Backofen backen, bis die **Kichererbsen** goldbraun sind.

Knoblauchzehe mit auf das Blech geben.



Dressing mixen

Nach Ende der Garzeit **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Restlichen **Joghurt**, restlichen **Senf**, **Mayonnaise**, **Worcester Sauce** und die Hälfte des **Hartkäses** ebenfalls in das hohe Rührgefäss geben. Mit einem Stabmixer zu einem feinen **Dressing** mixen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



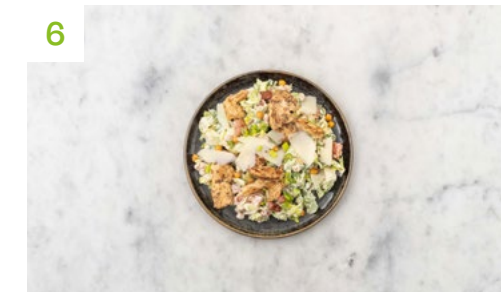
Gemüse schneiden

Salatherz längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** in eine grosse Schüssel geben.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Kichererbsen und **Speck** zu den **Salatstreifen** und **Tomatenwürfeln** geben, **Dressing** dazugeben und gut vermischen.

Salat auf Tellern anrichten, **Pouletstreifen** und restliche **Hartkäseflakes** darauf anrichten und mit den **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Caesar salad with marinated chicken, roasted chickpea and garlic dressing

30-40 minutes • 3.197 kj/764 kcal • Cook on day 3

4



Chicken breast fillet



Lettuce hearts (romaine)



Tomatoes



Chickpeas



Diced bacon



Natural yoghurt



Medium hot mustard



Mayonnaise



Spring onions



Garlic cloves



Worcester sauce



Grated hard cheese



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

Good to have at hand

Pepper*, oil*, salt*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lettuce hearts (romaine)	2 x 170 g	3 x 170 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Bacon, diced	1 x 90 g **	1 x 90 g
Natural yoghurt 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Hard cheese, grated	1 x 40 g	2 x 40 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
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	452 kJ/108 kcal	3.197 kJ/764 kcal
Fat	5.88 g	41.65 g
- incl. saturated fats	1.46 g	10.35 g
Carbohydrate	4.82 g	34.13 g
- incl. sugar	1.82 g	12.89 g
Protein	8.45 g	59.82 g
Salt	0.513 g	3.631 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!)



1 Marinate chicken

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt** with half of the **mustard, salt*** and **pepper***.

Turn the **strips of chicken** in the **marinade** several times until they are well covered.



2 Bake chickpeas

Put **chickpeas** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Put **chickpeas** with **bacon, salt*** and **pepper*** on a baking tray lined with baking paper and bake for 10-12 min. in the oven until the **chickpeas** are golden brown.

Add the **garlic** cloves to the tray.



3 Chop vegetables

Halve the **lettuce hearts** lengthways and cut into strips approx. 1 cm wide.

Cut **tomato** in half, remove stalk and cut **tomato** halves into 1 cm cubes.

Put strips of **lettuce** and **diced tomato** into a large bowl.

Cut **spring onion** into thin rings.



4 Sauté meat

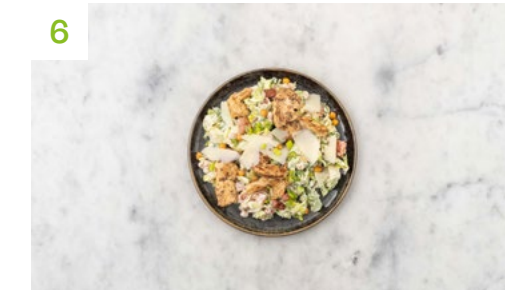
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and stir-fry the **marinated chicken breast strips** for approx. 5-7 min. until the strips are golden brown and cooked through.



5 Mix dressing

At the end of the cooking time, take the **garlic** out of the oven, peel it, and press it into a tall mixing bowl.

Add the rest of the **yoghurt**, the rest of the **mustard, mayonnaise, Worcester sauce** and half of the **hard cheese** to the tall mixing bowl as well. Mix to a smooth **dressing** using a hand blender. Season **dressing** with **salt*** and **pepper***.



6 Serve

Put **chickpeas** and **bacon** in with the strips of **lettuce** and **diced tomato**, add **dressing** and mix well.

Serve **salad** on plates, put **strips of chicken** and the rest of the **hard cheese flakes** on top, and sprinkle with the **spring onion** rings.

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/



Salade César avec poulet mariné pois chiches grillés avec sauce à l'ail

30 – 40 minutes • 3.197 kj/764 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Blanc de poulet



Cœur de laitue (romaine)



Tomates



Pois chiches



Lardons



Yogourt nature



Moutarde mi-forte



Mayonnaise



Oignons de printemps



Gousses d'ail



Sauce Worcester



Fromage à pâte dure râpé



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, huile*, sel*

C'est parti

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

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Cœur de laitue (romaine)	2 x 170 g	3 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Lardons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé	1 x 40 g	2 x 40 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

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	452 kJ/108 kcal	3.197 kJ/764 kcal
Lipides	5.88 g	41.65 g
- dont acides gras saturés	1.46 g	10.35 g
Glucides	4.82 g	34.13 g
- dont sucre	1.82 g	12.89 g
Protéines	8.45 g	59.82 g
Sel	0.513 g	3.631 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)

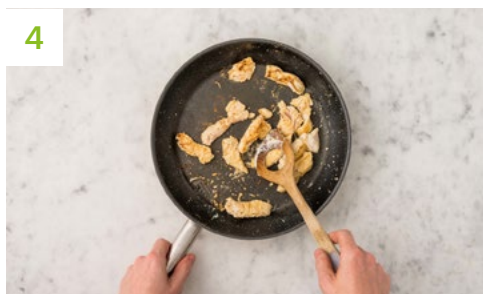
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Faire mariner le poulet

Mélanger dans un grand saladier 1 cs [2 cs] de **yogourt** avec de la **moutarde**, du **sel*** et du **poivre***.

Retourner les **lanières de poulet** plusieurs fois dans la **marinade** afin qu'elles en soient recouvertes.



Saisir la viande

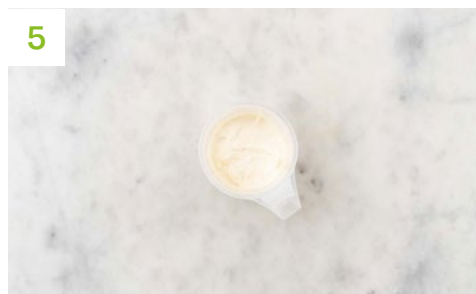
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les **lanières poulet** marinées environ 5 à 7 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.



Faire cuire les pois chiches

Verser les **pois chiches** dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. Mettre les **pois chiches** avec les **lardons**, du **sel*** et du **poivre*** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter la gousse d'**ail** sur la plaque.



Mixer la vinaigrette

À la fin du temps de cuisson, sortir l'**ail** du four, le peler et le presser dans un bol mélangeur.

Ajouter dans le bol mélangeur le reste de **yogourt**, le reste de **moutarde**, la **mayonnaise**, la **sauce Worcester** et la moitié du **fromage à pâte dure**. Passer au mixeur pour obtenir une **vinaigrette** bien lisse. Assaisonner la **vinaigrette** avec du **sel*** et du **poivre***.



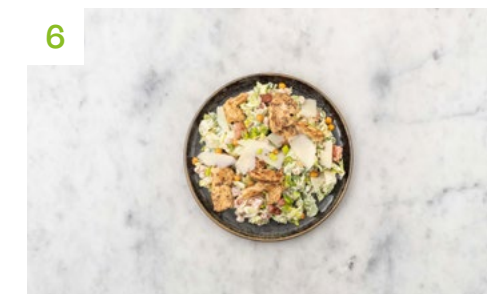
Couper les légumes

Couper la laitue romaine en deux dans la longueur, puis en lanières d'env. 1 cm de large.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 1 cm.

Dans un **saladier**, placer les lanières de **laitue** et les dés de **tomates**.

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



Dresser

Ajouter les **pois chiches** et les **lardons** aux **lanières de laitue** et aux **tomates en dés**, ajouter la **vinaigrette** et bien mélanger.

Disposer la **salade** sur les assiettes, garnir des **lanières de poulet** et du reste des **copeaux de fromage** et recouvrir avec les **rondelles d'oignons de printemps**.

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 !

