

Caesar Salad mit mariniertem Poulet gerösteten Kichererbsen und Knoblauchdressing

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3.144 kj/752 kcal • Tag 3 kochen

23



-  Poulet geschneitztes
-  Salatherz (Romana)
-  Tomaten
-  Kichererbsen
-  Speckwürfel
-  Naturjoghurt
-  mittelscharfer Senf
-  Mayonnaise
-  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.

Was Du benötigst

1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer,
1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet geschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 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	2 x 90 g
Naturjoghurt (7)	2 x 75 g	4 x 75 g
mittelscharfer Senf (9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise (8) (9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Hartkäse geraspelt (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
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	469 kJ/112 kcal	3144 kJ/752 kcal
Fett	6.12 g	41.02 g
- davon ges. Fettsäuren	1.47 g	9.88 g
Kohlenhydrate	4.66 g	31.24 g
- davon Zucker	1.52 g	10.21 g
Eiweiss	8.99 g	60.27 g
Salz	0.536 g	3.592 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!).



1 Poulet marinieren

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

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.



2 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 aufs Blech geben.

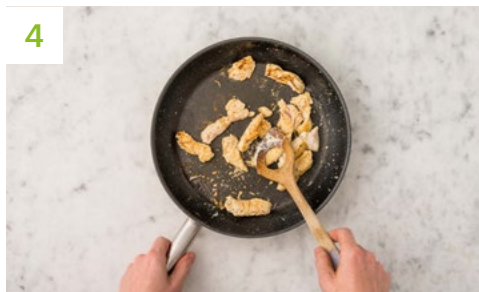


3 Gemüse schneiden

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

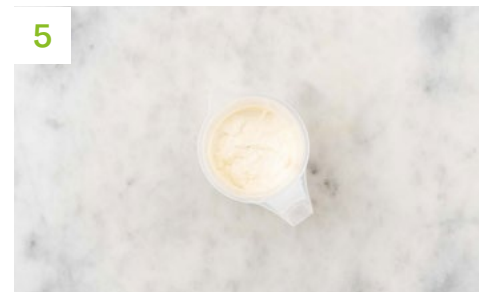
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

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



4 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.



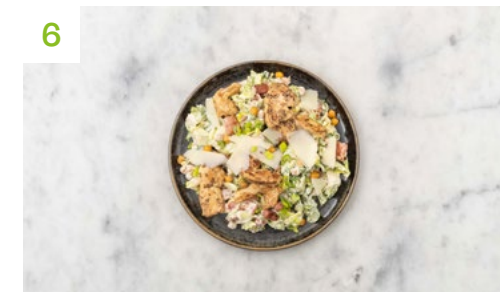
5 Dressing mixen

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

Restlichen Joghurt, **restlichen Senf**, **Mayonnaise**, **Worcester Sauce** und Hälfte des **Hartkäses** ebenfalls in das hohe Rührgefäss geben.

Mit einem Stabmixer zu einem feinen **Dressing** mixen.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 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.

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

Max. 20% carbs 30-40 minutes • 3.144 kj/752 kcal • Cook on day 3

23



Chicken slices



Lettuce heart (romaine)



Tomatoes



Chickpeas



Diced bacon



Plain yoghurt



Medium-hot mustard



Mayonnaise



Garlic clove



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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken slices	1 x 250 g	2 x 250 g
Romaine lettuce heart	2 x 170 g	4 x 170 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Plain yoghurt 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g

Oil*
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	469 kJ/112 kcal	3.144 kJ/752 kcal
Fat	6.12 g	41.02 g
- incl. saturated fats	1.47 g	9.88 g
Carbohydrate	4.66 g	31.24 g
- incl. sugar	1.52 g	10.21 g
Protein	8.99 g	60.27 g
Salt	0.536 g	3.592 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 Marinate chicken

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

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 the chickpeas in a sieve and rinse with running water until it is 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 garlic clove to the baking tray.

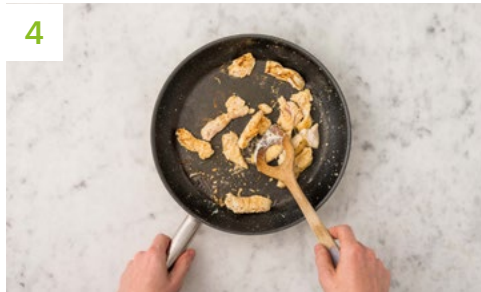


3 Chop the vegetables

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.



4 Sauté the 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 remaining yoghurt, remaining 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 the 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 and top with chicken strips and remaining hard cheese flakes.

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!



Salade César avec poulet mariné, pois chiches grillés et vinaigrette à l'ail

20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.144 kJ/752 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Émincé de



poulet de poulet



Cœur de laitue (romaine)



Tomates



Pois chiches



Lardons Yogourt nature



Moutarde mi-forte



Mayonnaise



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.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Salade (romaine)	2 x 170 g	4 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	2 x 90 g
Yogourt nature 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
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	469 kJ/112 kcal	3.144 kJ/752 kcal
Lipides	6.12 g	41.02 g
- dont acides gras saturés	1.47 g	9.88 g
Glucides	4.66 g	31.24 g
- dont sucre	1.52 g	10.21 g
Protéines	8.99 g	60.27 g
Sel	0.536 g	3.592 g

Notes 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 !)

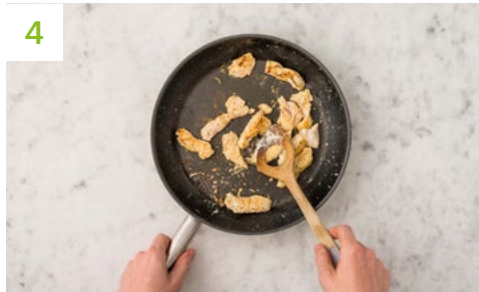


Faire mariner le poulet

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Mélanger dans un 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 de 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 en faisant couler 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 min. 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.



Dresser

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

Dresser la salade sur des assiettes, y déposer les lamelles de poulet et le reste des flocons de fromage à pâte dure.

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 !

