

Cajun-Chicken mit Salat in Buttermilch-Dressing dazu Kartoffelwedges und Piri-Piri-Dip

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 3.773 kj/902 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Mais



Tomaten



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Saurer Halbrahm



Mayonnaise



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Drillinge



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Saurer Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1.000 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	506 kJ/121 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Fett	6.93 g	51.70 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	3.20 g
Kohlenhydrate	8.95 g	66.71 g
– davon Zucker	1.91 g	14.24 g
Eiweiss	5.55 g	41.36 g
Salz	0.312 g	2.329 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

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kartoffeln längs vierteln.



Kartoffeln Backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Etwas Platz für die **Pouletbrust** lassen.



Ab in den Ofen

Das Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen für insgesamt 25 Min. backen, die **Kartoffeln** gar und goldbrauns sind.

Pouletbrust in einer kleinen Schüssel und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **gehacktem Knoblauch**, der „Hello Cajun“ **Gewürzmischung** und etwas **Salz*** rundherum würzen. In den letzten 14 Min.

Pouletbrust neben die **Kartoffeln** legen und mitbacken bis es innen nicht mehr rosa ist.



Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Gemüsemais** abgiessen.

Tomate achteln.

Salat, **Maiskörner** und **Tomate** in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Saurer Halbrahm**, **Gewürzmischung** „Hello Piri Piri“ und **Mayonnaise** miteinander verrühren und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Pouletbrustfilet** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Dip dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Cajun chicken with salad in buttermilk dressing

served with potato wedges and piri-piri dip

Not much preparation 30-40 minutes • 3.773 kj/902 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



"Hello Cajun" spice mix



Garlic clove



Lettuce heart (romaine)



Sweetcorn



Tomatoes



Buttermilk and lemon dressing



Single sour cream



Mayonnaise



"Piri-Piri" spice mix



New potatoes



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 2 small bowls and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Spice mix "Hello Cajun"	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Buttermilk and lemon dressing 7 8 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Single sour cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
"Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1.000 g
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

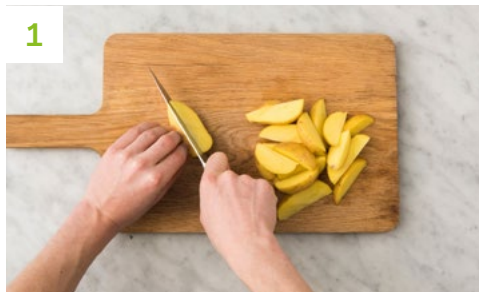
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	506 kJ/121 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Fat	6.93 g	51.70 g
- incl. saturated fats	0.43 g	3.20 g
Carbohydrate	8.95 g	66.71 g
- incl. sugar	1.91 g	14.24 g
Protein	5.55 g	41.36 g
Salt	0.312 g	2.329 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

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

Peel and finely chop the garlic.

Quarter potatoes lengthways.



2 Bake potatoes

Spread potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*.

Leave some space for the chicken breast.



3 Into the oven

Bake the tray with the potatoes in the preheated oven for a total of 25 min. until potatoes are cooked and golden brown.

Put chicken breast in a small bowl and season all over with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, chopped garlic, "Hello Cajun" spice mix and a little salt*. In the last 14 min.,

put chicken breast next to the potatoes and bake until it is no longer pink inside.



4 For the salad

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk and cut the lettuce into bite-sized strips.

Drain liquid from sweetcorn.

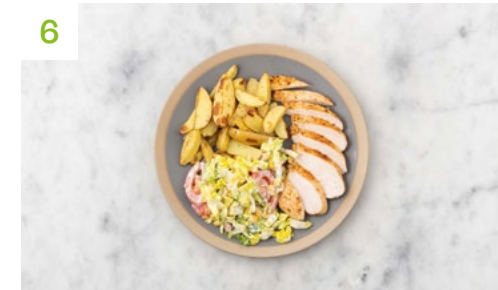
Cut tomatoes into eighths.

Put lettuce, sweetcorn and tomato into a large bowl and mix with the buttermilk and lemon dressing.



5 For the dip

In a small bowl, stir together single sour cream, "Hello Piri Piri" spice mix and mayonnaise, and season with salt* and pepper* to taste.



6 Serve

Apportion potatoes, chicken breast fillet and salad side by side on plates.

Serve with dip.

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!



Poulet cajun avec une salade à la vinaigrette au babeurre, accompagné de wedges de pomme de terre et de dip au piri piri

Préparation rapide 30 - 40 minutes - 3.773 kj/902 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Gousse d'ail



Cœur de laitue romaine



Maïs



Tomates



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Crème aigre
demi-écrémée



Mayonnaise



Mélange d'épices
« piri piri »



Pommes de terre
grenailles



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

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 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 bols et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1.000 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	506 kJ/121 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Lipides	6.93 g	51.70 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	3.20 g
Glucides	8.95 g	66.71 g
- dont sucre	1.91 g	14.24 g
Protéines	5.55 g	41.36 g
Sel	0.312 g	2.329 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 !)



Petite préparation

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

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les pommes de terre en quartiers dans le sens de la longueur.



Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel* et de poivre*.

Laisser un peu de place pour le blanc de poulet.



Enfourner

Mettre la plaque de four avec les pommes de terre au four préchauffé en tout 25 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées.

Mettre les blancs de poulet dans un bol et les assaisonner de tous les côtés avec 1 cs [2 cs] d'huile*, de l'ail haché, le mélange d'épices « Hello Cajun » et un peu de sel*. Au cours des 14 dernières min.

placer le blanc de poulet à côté des pommes de terre et le faire cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.



Pour la salade

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.

Égoutter le jus du maïs.

Couper les tomates en huit.

Mettre la salade, la maïs et les tomates dans un saladier et mélanger avec la vinaigrette au babeurre et au citron.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, le mélange d'épices « Hello piri piri » et la mayonnaise, saler* et poivrer* selon les goûts.



Dresser

Disposer les pommes de terre, le blanc de poulet et la salade côte à côte sur des assiettes.

Ajouter le dip.

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 !

