

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

High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 762 kcal • Tag 3 kochen

29



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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	2 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	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x	4 g	2 x	4 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	1000 g

**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. 630 g)
Brennwert	507 kJ/ 121 kcal	3189 kJ/ 762 kcal
Fett	7.00 g	44.06 g
– davon ges. Fettsäuren	1.85 g	11.64 g
Kohlenhydrate	8.13 g	51.11 g
– davon Zucker	2.51 g	15.79 g
Eiweiss	6.28 g	39.50 g
Salz	0.383 g	2.408 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 Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kartoffeln längs vierteln.



2 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.

Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



3 Pouletbrust backen

In einer kleinen Schüssel **Pouletbrust** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, gehacktem **Knoblauch**, „Hello Cajun“ und etwas **Salz*** rundherum würzen.

In den letzten ca. 14 Min. der **Kartoffel-Backzeit** **Pouletbrustfilets** neben die **Kartoffeln** legen und mitbacken, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



4 Für den Salat

Salatherz halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Mais** abgiessen.

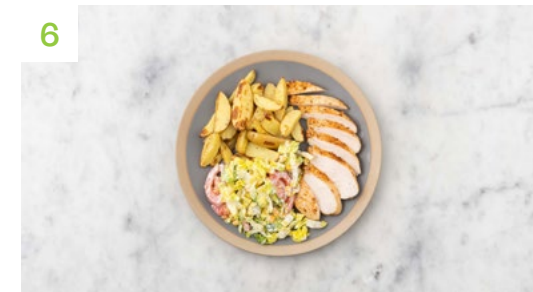
Tomate achteln.

In einer grossen Schüssel **Salat**, **Mais** und **Tomate** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



5 Für den Dip

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



6 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

High protein 10 min preparation 30–40 minutes • 762 kcal • Cook on day 3

29



Chicken breast fillet



"Hello Cajun" spice mix



Garlic clove



Romaine lettuce heart



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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
"Hello Cajun" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 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	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
"Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	1000 g

**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. 630 g)
Calories	507 kJ/121 kcal	3189 kJ/762 kcal
Fat	7.00 g	44.06 g
- of which saturated fats	1.85 g	11.64 g
Carbohydrate	8.13 g	51.11 g
- of which sugar	2.51 g	15.79 g
Protein	6.28 g	39.50 g
Salt	0.383 g	2.408 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

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

Peel and finely chop the garlic.

Quarter the potatoes lengthways.



Bake the potatoes

Spread the 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 room for the chicken breast.

Bake the potatoes in the preheated oven for about 25 min. until the potatoes are soft and golden brown.



Bake the chicken breast

In a small bowl, season the chicken breast all round with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, chopped garlic, "Hello Cajun" and a little salt*.

For the last 14 min. of the potato baking time, place the chicken breast fillets alongside and bake until the meat is no longer pink inside.



For the salad

Halve the lettuce heart and cut into bite-sized strips.

Drain the liquid from sweetcorn.

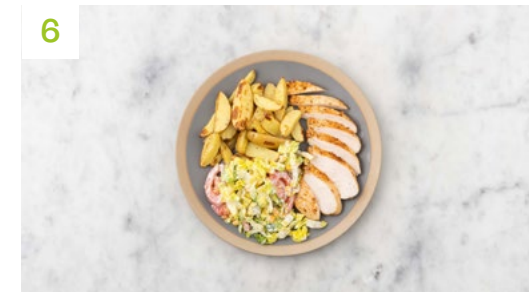
Cut the tomatoes into eighths.

In a large bowl, mix the lettuce, sweetcorn and tomato with the buttermilk-and-lemon dressing.



For the dip

In a small bowl, mix the single sour cream, "Hello Piri-Piri" and mayonnaise, and season with salt* and pepper*.



Serve

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

Serve with the 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

Hautement protéiné Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 762 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Blanc de poulet



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Gousse d'ail



Laitue romaine



Maïs



Tomates



Vinaigrette au babeurre et au citron



Crème aigre demi-écrémée



Mayonnaise



Mélange d'épices « Hello Piri-piri »



Pommes de terre grenailles



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 bols, 1 râpe à légumes et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 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	2 x 4 g
Cœur de laitue 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 demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 1000 g

**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

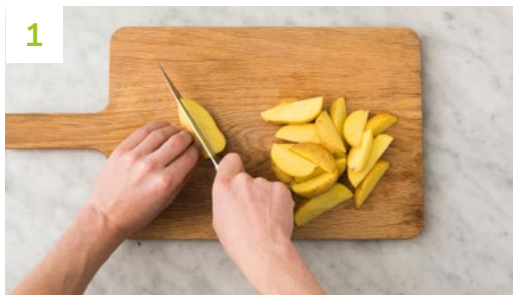
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	507 kJ/ 121 kcal	3.189 kJ/ 762 kcal
Lipides	7,00 g	44,06 g
– dont acides gras saturés	1,85 g	11,64 g
Glucides	8,13 g	51,11 g
– dont sucre	2,51 g	15,79 g
Protéines	6,28 g	39,50 g
Sel	0,383 g	2,408 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

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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 poulet.

Enfourner la plaque de four avec les pommes de terre pour env. 25 min dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Cuire le blanc de poulet

Dans un bol, mélanger le poulet avec 1 cs [2 cs] d'huile*, l'ail haché, le mélange d'épices « Hello Cajun » et un peu de sel*.

Pour environ les 14 dernières minutes du temps de cuisson des pommes de terre, placer les blancs de poulet à côté des pommes de terre et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur.



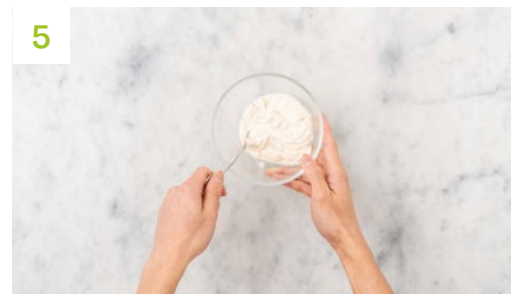
Pour la salade

Couper la salade en deux puis en fines lamelles.

Égoutter le jus du maïs.

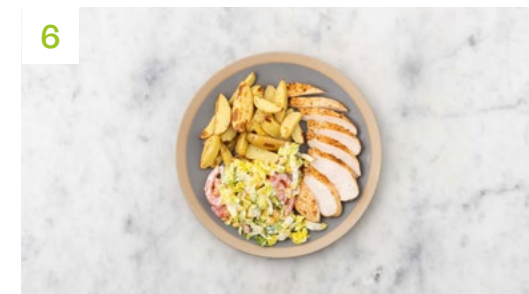
Couper les tomates en huit.

Dans un saladier, mélanger la salade, le maïs et les morceaux de tomate avec la vinaigrette au babeurre et au citron.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la crème aigre, le « 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 !

