

Crispy Tortilla Chicken Strips

dazu Carrot Slaw und cheesy Kartoffelwedges

High Protein 35 – 45 Minuten • 4.513 kj/1.079 kcal • Tag 3 kochen

6



Pouletbrustfilet



Tortilla-Chips



Saurer Halbrahm



Mayonnaise



Ketchup



Schnittlauch



Rüebli



Gelbe Rüebli



vorw. festk. Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Käse-Mix



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weissweinessig*, Mehl*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 3 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Tortilla-Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gelbe Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Käse-Mix 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mehl*, Zucker*, Öl*, Weissweinessig* 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	668 kJ/160 kcal	4513 kJ/1079 kcal
Fett	9,80 g	66,24 g
- davon ges. Fettsäuren	1,25 g	8,43 g
Kohlenhydrate	11,15 g	75,40 g
- davon Zucker	2,36 g	15,96 g
Eiweiss	6,74 g	45,57 g
Salz	0,270 g	1,826 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 **10)** Sellerie.

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



Kartoffeln backen

Kartoffeln ungeschält halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber geben und vermischen.

Kartoffeln für 25 – 30 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Rüebli Salat zubereiten

Sauren Halbrahm in einer kleinen Schüssel mit restlicher **Mayonnaise** verrühren.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Gelbe und **orange Rüebli** schälen und grob raffeln.

In einer grossen Schüssel **Rüebli raspel** und **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [2 EL] **Mayo-Dip**, 0,5 EL [1 EL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Poulet panieren

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines **Nudelholzes** sehr fein **zerbröseln**.

Pouletbrust längs in grosse, daumendicke Streifen schneiden.

Pouletstreifen in eine grosse Schüssel geben und zuerst mit 1 EL [2 EL] gestrichen **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Hälfte der **Mayonnaise** zugeben und sehr gut vermischen.



Kartoffeln gratinieren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Am Ende der Garzeit **Kartoffeln** mit der Hälfte vom **Schnittlauch** und **Käse** bestreuen und weitere 2 – 3 Min. in einen Ofen geben, bis der **Käse** zerschmolzen ist. **Ketchup** zum **Mayo-Dip** geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet backen

Tortillabrösel in eine zweite grosse Schüssel geben, **Pouletstreifen** darin wenden und die **Brösel** gut andrücken, sodass die Stücke von allen Seiten gut paniert sind.

Panierte **Pouletstreifen** auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit etwas **Öl*** beträufeln.

In den letzten 15 – 18 Min. mit in den Ofen geben und goldbraun backen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Käsige **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen und mit restlichem **Schnittlauch** toppen.

Rüebli Salat und **Pouletstreifen** dazu anrichten und mit dem **Ketchup-Mayo-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Crispy tortilla chicken strips

served with carrot slaw and cheesy potato wedges

High protein 35-45 minutes • 4.513 kj/1.079 kcal • Cook on day 3

6



Chicken breast fillet



Tortilla chips



Single sour cream



Mayonnaise



Ketchup



Chives



Carrots



Yellow carrot



Mainly waxy potatoes



Spring onion



Cheese mix



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

Good to have at hand

Sugar*, salt*, pepper*, oil*, white wine vinegar*, flour*

Let's get started

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

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

What you need

2 baking trays with baking paper, 3 large bowls, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Single sour cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Yellow carrot	1 x 100 g	2 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Cheese mix 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Flour*, sugar*, oil*, white wine vinegar*	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	668 kJ/160 kcal	4.513kJ/1.079kcal
Fat	9.80 g	66.24 g
- incl. saturated fats	1.25 g	8.43 g
Carbohydrate	11.15 g	75.40 g
- incl. sugar	2.36 g	15.96 g
Protein	6.74 g	45.57 g
Salt	0.270 g	1.826 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 **10)** Celery.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Roast the potatoes

Halve or quarter unpeeled potatoes and put them on a baking tray lined with baking paper.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and mix.

Bake potatoes for 25-30 min. on the middle rack in the oven until golden brown and soft.



Prepare the carrot salad

Mix single sour cream with remaining mayonnaise in a small bowl.

Slice the spring onions thinly.

Peel and coarsely grate yellow and orange carrots.

In a large bowl, mix grated carrots and spring onion rings with 1 tbsp. [2 tbsp.] mayo dip, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] vinegar* and 1 pinch sugar*.

Season with salt* and pepper* according to taste.



Bread the chicken

Crumble the tortilla chips very finely in the bag using a rolling pin.

Cut chicken breast lengthways into large, thumb-thick strips.

Put chicken strips in a large bowl and toss first with 1 tbsp. [2 tbsp.] of flour*, salt* and pepper*.

Add half of the mayonnaise and mix very well.



Bake the potatoes

Finely slice the chives.

At the end of the cooking time, sprinkle potatoes with half of the chives and cheese and return to the oven for 2-3 min. more until cheese is melted. Add ketchup to mayo dip and mix. Season with salt* and pepper*.



Cook the chicken

Put tortilla crumbs in a second large bowl and coat chicken strips in this, pressing crumbs down well so that chicken is well breaded on all sides.

Put breaded chicken strips on a second baking tray lined with baking paper.

Drizzle with a little oil*.

Put into the oven for the last 15-18 min. and bake until the chicken is golden brown and no longer pink inside.



Serve

Apportion cheesy potato wedges onto plates and top with remaining chives.

Serve with carrot salad and chicken strips and enjoy with the ketchup-mayo 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 croustillant

accompagné de salade de carottes et de pommes de terre au fromage

Hautement protéiné 35 - 45 minutes - 4.513 kj/1.079 kcal • Cuisiner le 3e jour

6



Blanc de poulet



Tortillas



Crème aigre
demi-écrémée



Mayonnaise



Ketchup



Ciboulette



Carottes



Carottes jaunes



Pommes de terre
à chair ferme



Oignon de printemps



Mélange de fromages



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Sucre*, sel*, poivre*, huile*, vinaigre de vin blanc*, farine*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé, 3 saladiers, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes jaunes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange de fromages 7)	1 x 50 g	1 x 100 g

Farine*, sucre*, huile*, vinaigre de vin blanc*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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	668 kJ/160 kcal	4.513kJ/1.079 kcal
Lipides	9.80 g	66.24 g
- dont acides gras saturés	1.25 g	8.43 g
Glucides	11.15 g	75.40 g
- dont sucre	2.36 g	15.96 g
Protéines	6.74 g	45.57 g
Sel	0.270 g	1.826 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 **10)** céleri.

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



1 Cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre en deux ou en quatre sans les éplucher et les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et mélanger.

Faire dorer les pommes de terre au four à mi-hauteur 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



4 Préparer la salade de carottes

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre avec le reste de la mayonnaise.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Peler les carottes jaunes et orange et râper grossièrement.

Dans un saladier, mélanger les carottes râpées et les rondelles d'oignon de printemps avec 1 cs [2 cs] de sauce à la mayonnaise, 0.5 cs [1 cs] de vinaigre* et 1 pincée de sucre*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



2 Paner le poulet

Émietter les tortillas très finement dans le sachet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un objet similaire.

Couper le blanc de poulet dans le sens de la longueur en grandes lanières de l'épaisseur d'un pouce.

Mettre les lanières de poulet dans un saladier et les mélanger d'abord avec 1 cs [2 cs] rase[s] de farine*, du sel* et du poivre*.

Ajouter la moitié de la mayonnaise et mélanger très soigneusement.



5 Gratiner les pommes de terre

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

À la fin de la cuisson, parsemer la moitié de la ciboulette et le fromage sur les pommes de terre et enfourner encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le ketchup à la sauce à la mayonnaise et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Cuire le poulet

Mettre les miettes de tortillas dans un deuxième saladier, y retourner les lanières de poulet et bien presser les miettes pour que le poulet soit bien pané de tous les côtés.

Déposer les lanières de poulet panées sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser d'un peu d'huile*.

Enfourner pendant les 15 à 18 dernières minutes et faire dorer jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



6 Dresser

Répartir les tranches de pommes de terre au fromage sur des assiettes et garnir du reste de ciboulette.

Dresser la salade de carottes et les lanières de poulet à côté et déguster avec la sauce au ketchup et à la mayonnaise.

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 !

