

# Einfache Speck-Poulet-Sticks

dazu Kartoffelspalten, Honigrüebli und BBQ-Dip

Family High Protein 35 – 40 Minuten • 3.123 kj/746 kcal • Tag 3 kochen

14



Drillinge



Knoblauchzehe



Pouletbrustfilet



Frühstücksspeck  
in Scheiben



Rüebli



BBQ-Sauce



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben  
Honig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

Heize den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Drillinge	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
BBQ-Sauce <b>3</b> <b>4</b> )	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Naturjoghurt <b>5</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Honig*, Öl*, Olivenöl*	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	434 kJ/104 kcal	3.123 kJ/746 kcal
Fett	4.50 g	32.35 g
- davon ges. Fettsäuren	1.53 g	10.97 g
Kohlenhydrate	8.93 g	64.23 g
- davon Zucker	3.49 g	25.10 g
Eiweiss	6.80 g	48.92 g
Salz	0.506 g	3.638 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 :** **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4**) Senf oder Senferzeugnisse **5**) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kartoffelwedges schneiden

**Kartoffeln** in feine Spalten (**Wedges**) schneiden.

**Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



## Wedges backen

In einer grossen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz\***, **Pfeffer\***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und angedrückte **Knoblauchzehe** mischen, **Kartoffelwedges** darin wenden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Rüebli** lassen.



## Honigkarotten zubereiten

**Rüebli** quer halbieren und danach längs vierteln.

**Rüeblistreifen** in der grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Honig\*** sowie **Pfeffer\*** und **Salz\*** mischen.

**Rüeblistreifen** auf das Backblech neben die **Kartoffelwedges** legen.

Das Blech mit dem **Gemüse** und den **Wedges** im Ofen 25 – 30 Min backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Poulet in Bacon einwickeln

Jede **Pouletbrust** in 3 Streifen schneiden.

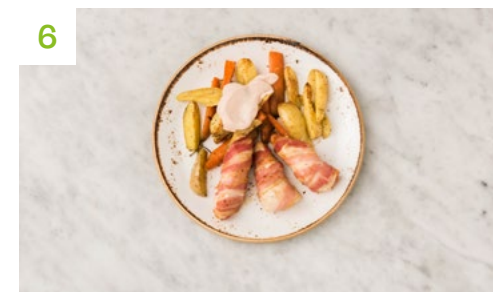
**Pouletstreifen** in Speck einwickeln und in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffelwedges** legen.

Alles zusammen weitergaren, bis das **Gemüse** weich und das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## BBQ-Dip zubereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit **BBQ-Sauce** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Knoblauch** aus dem **Gemüse** entfernen.

**Kartoffelwedges** und **Rüebli** auf Teller verteilen.

**Speck-Poulet-Sticks** daneben anrichten und mit dem Dip geniessen!

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Simple bacon and chicken sticks

served with potato wedges, honeyed carrots and BBQ dip

Family High protein 35-40 minutes • 3.123 kj/746 kcal • Cook on day 3

14



New potatoes



Garlic cloves



Chicken breast fillet



Sliced breakfast bacon



Carrots



BBQ sauce



Natural yoghurt



"Hello Paprika" spice mix



Natürlicher  
Geschmack

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

Good to have at hand

Honey\*, oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Preheat the oven to 210 °C top/bottom heat (190 °C fan oven).

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
New potatoes	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Sliced breakfast bacon	1 x 150 g	2 x 150 g
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
BBQ sauce <b>3</b> <b>4</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Plain yoghurt <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Honey*, oil*, olive 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	434 kJ/104 kcal	3.123 kJ/746 kcal
Fat	4.50 g	32.35 g
- incl. saturated fats	1.53 g	10.97 g
Carbohydrate	8.93 g	64.23 g
- incl. sugar	3.49 g	25.10 g
Protein	6.80 g	48.92 g
Salt	0.506 g	3.638 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:** **3**) Celery or celery 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).



## Chop potato wedges

Cut the potatoes into thin wedges.

Press down on the garlic with the back of a knife until the skin loosens a little.



## Bake wedges

In a large bowl, mix the spice mix, salt\*, pepper\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* and a pressed clove of garlic, coat the potato wedges in this mixture, then spread them on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the carrots.



## Prepare honeyed carrots

Halve the carrots crossways, then quarter them lengthways.

In the large bowl, mix the carrot strips with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\*, and pepper\* and salt\*.

Put the carrot strips on the baking tray next to the potato wedges.

Bake the tray with the vegetables and wedges in the oven for 25-30 min.

Meanwhile, proceed with the recipe.



## Wrap chicken in bacon

Cut each chicken breast into 3 strips.

Wrap chicken strips in bacon and add to potato wedges for the last 18-20 min.

Continue cooking everything together until vegetables are soft and the chicken is no longer pink inside.



## Prepare BBQ dip

In the meantime, mix the yoghurt with the BBQ sauce in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Remove garlic from the vegetables.

Apportion the potato wedges and carrots onto plates.

Arrange bacon and chicken sticks next to them and enjoy 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Bâtonnets de poulet au bacon,

servis avec des quartiers de pommes de terre, des carottes au miel et une sauce barbecue

Family Hautement protéiné 35 – 40 minutes – 3.123 kj/746 kcal • Cuisiner le 3e jour

14



Petites pommes de terre



Gousse d'ail



Blanc de poulet



Bacon en tranches



Carottes



Sauce barbecue



Yogourt nature



Mélange d'épices  
« Hello paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
miel\*, eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

Préchauffer le four à 210 °C (190 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petites pommes de terre	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Bacon en tranches	1 x 150 g	2 x 150 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Sauce barbecue <b>3) 4)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Miel*, huile*, huile d'olive*	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	434 kJ/104 kcal	3.123 kJ/746 kcal
Lipides	4.50 g	32.35 g
– dont acides gras saturés	1.53 g	10.97 g
Glucides	8.93 g	64.23 g
– dont sucre	3.49 g	25.10 g
Protéines	6.80 g	48.92 g
Sel	0.506 g	3.638 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 : 3)** 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 !)



## 1 Couper les quartiers de pomme de terre

Couper les pommes de terre en quartiers (wedges).

Presser l'ail avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement.



## 2 Cuire les wedges

Dans un saladier, mélanger le mélange d'épices, le sel\*, le poivre\*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\* et une gousse d'ail pressée, y retourner les quartiers de pommes de terre et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, en laissant un peu de place pour les carottes.



## 3 Préparer des carottes au miel

Couper les carottes en deux, puis en quatre dans la longueur.

Dans un saladier, mélanger les bâtonnets de carottes avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de miel\*, du poivre\* et du sel\*.

Placer les bâtonnets de carottes sur la plaque de four à côté des quartiers de pommes de terre.

Mettre la plaque avec les légumes et les wedges au four pendant 25 à 30 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## 4 Enrouler le poulet dans le bacon

Couper chaque blanc de poulet en 3 bandes.

Enrouler les lamelles de poulet dans le bacon et les ajouter aux wedges de pommes de terre pour les 18 à 20 dernières minutes de la cuisson.

Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



## 5 Préparer la sauce barbecue

Pendant ce temps, mélanger le yogourt et la sauce barbecue dans un bol ; saler\* et poivrer\*.



## 6 Dresser

Retirer l'ail des légumes.

Répartir les quartiers de pommes de terre et les carottes dans des assiettes.

Garnir du bacon et des bâtonnets de poulet et déguster avec la sauce !

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

