

# Haselnuss-Poulet-Nuggets mit Selleriepüree und Ofenrüebl

Family 30 – 40 Minuten • 2.650 kj/633 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Naturjoghurt



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Knollensellerie



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung Muskat



Rüebl



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Kartoffelstampfer, 1 Stabmixer, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Haselnüsse 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Knollensellerie 3)	1 x 350 g	1 x 700 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Gewürzmischung Muskat 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Butter* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Olivöl* für Schritt 5	1 EL	2 EL
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

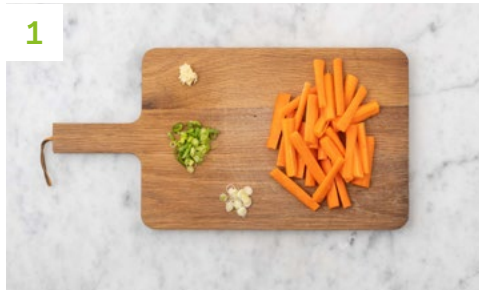
## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2.650 kJ/633 kcal
Fett	4.75 g	33.32 g
- davon ges. Fettsäuren	1.17 g	8.20 g
Kohlenhydrate	5.54 g	38.89 g
- davon Zucker	3.04 g	21.31 g
Eiweiss	6.31 g	44.23 g
Salz	0.123 g	0.865 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 :** 2) Eier 3) Sellerie 5) Milch 7) Schalenfrüchte.



## Gemüse schneiden

**Rüebli** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.



## Sellerie kochen

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden. **Sellerie** schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden. **Kartoffeln** und **Sellerie** in das **kochende Wasser** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit den grünen **Frühlingszwiebeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Poulet panieren

In einem hohen Rührgefäss 30 g [60 g] **Haselnüsse** und den geriebenen **Hartkäse** mit einem Stabmixer fein mahlen. **Mischung** in einen tiefen Teller geben.

In einem zweiten tiefen Teller 1 EL [2 EL] **Joghurt** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

**Pouletfilets** in 6 [12] Stücke teilen. **Pouletstücke** in dem **Joghurt** wälzen, dann rundherum in das **Nussmehl** drücken.



## Püree fertigstellen

**Restliche Haselnüsse** hacken und 5 Min. vor dem Ende der Backzeit über die **Rüebli** streuen. Etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann **Sellerie** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen. Beides zurück in den Topf geben, mit der 1 EL [2 EL] **Butter\*** und 1 EL [2 EL] **Olivöl\*** zu einem **Püree** verarbeiten. Dabei nach Belieben esslöffelweise **Kochwasser\*** zugeben. Mit **Muskatgewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Nuggets backen

Rüebli, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. **Gemüse** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Pouletnuggets** auf die andere Hälfte legen und alles im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Rüebli** weich sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Nuggets** nach 15 Min. einmal wenden.



## Anrichten

**Pouletnuggets**, **Ofenkarotten** und **Selleriepüree** auf Tellern anrichten und mit dem **Joghurtdip** geniessen.

## En Guete!

# Hazelnut chicken nuggets with celery purée and baked carrots

Family 30 – 40 minutes • 2.650 kJ/633 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



“Hello Paprika” spice mix



Natural yoghurt



Hazelnuts



Grated hard cheese



Celeriac



Baked potatoes



Nutmeg spice mix



Carrots



Spring onion



Garlic cloves

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*, butter\*, olive oil\*

# Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 potato masher, 1 hand blender, 1 sieve, 2 deep plates and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Hazelnuts 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Celeriac 3)	1 x 350 g	1 x 700 g
Baked potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Nutmeg spice mix 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Butter* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
Olive oil* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
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	378 kJ/90 kcal	2.650 kJ/633 kcal
Fat	4.75 g	33.32 g
– incl. saturated fats	1.17 g	8.20 g
Carbohydrate	5.54 g	38.89 g
– incl. sugar	3.04 g	21.31 g
Protein	6.31 g	44.23 g
Salt	0.123 g	0.865 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: 2) Egg 3) Celery 5) Milk 7) Nuts.



## Chop vegetables

Peel the **carrots**, halve them crossways, then quarter them lengthways.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Peel and finely dice the **garlic**.



## Cook celery

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt\***, then bring to the boil.

In the meantime, peel the **potatoes** and cut them into 3 cm cubes. Peel **celeriac** and cut into 3 cm cubes. Add the **potatoes** and celery to the **boiling water** and simmer for approx. 15 min. until they are soft.

Mix the rest of the **yoghurt** with the green **spring onion** rings, **salt\*** and **pepper\*** in a small bowl.



## Bread chicken

In a tall mixing bowl, use a hand blender to finely grind 30 g [60 g] **hazelnuts** and the **grated hard cheese**. Put mixture onto a deep plate.

On a second deep plate, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt** with **salt\***, **pepper\*** and “Hello Paprika”.

Divide **chicken fillets** into 6 [12] pieces. Roll **chicken pieces** in the **yoghurt**, then press them into the **hazelnut flour**, coating them all over.



## Finish the purée

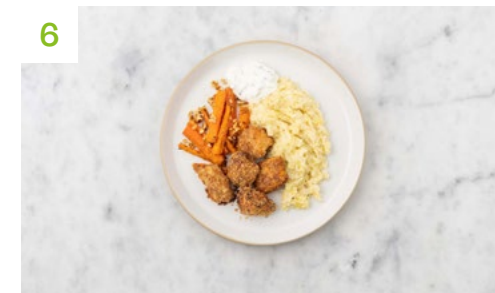
Chop the rest of the **hazelnuts** and sprinkle them over the **carrot** 5 min. before the end of the baking time. Skim off some of the **cooking water**, then drain the **celery** and **potatoes** through a sieve. Put both back into the pot, then **purée** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***. Add **cooking water\*** by the tablespoon according to taste. Season with **nutmeg spice mix** and **salt\*** and **pepper\***.



## Bake nuggets

Spread **carrot**, white **spring onion** rings and **garlic** on one half of a baking tray lined with baking paper. Mix **vegetables** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***.

Put **chicken nuggets** on the other half and bake everything in the oven for 20-25 min. until the **carrots** are soft and the meat is no longer pink inside. Turn **nuggets** once after 15 min.



## Serve

Serve **chicken nuggets**, **baked carrots** and **celery purée** on plates and enjoy with the **yoghurt dip**.

Bon appetit!

# Nuggets de poulet aux noisettes avec purée de céleri et carottes au four

Famille 30 - 40 minutes - 2.650 kj/633 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Filet de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Yogourt nature



Noisettes



Fromage à pâte dure râpé



Céleri rave



Pommes de terre au four



Mélange d'épices  
noix de muscade



Carottes



Oignon de printemps



Gousse d'ail

# C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mixeur, 1 presse-purée, 1 mixeur, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 petit 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 Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Noisettes <b>7)</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé <b>2) 5)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Céleri-rave <b>3)</b>	1 x 350 g	1 x 700 g
Pommes de terre au four	1 x 175 g	2 x 175 g
Mélange d'épices « Noix de muscade » <b>3)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Beurre* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

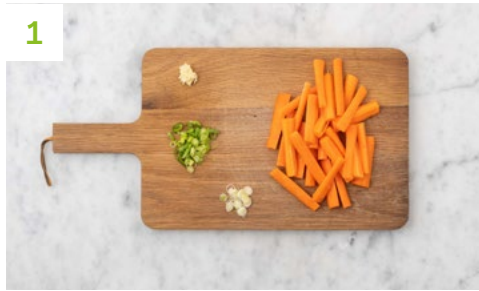
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	378 kJ/90 kcal	2.650 kJ/633 kcal
Lipides	4.75 g	33.32 g
- dont acides gras saturés	1.17 g	8.20 g
Glucides	5.54 g	38.89 g
- dont sucre	3.04 g	21.31 g
Protéines	6.31 g	44.23 g
Sel	0.123 g	0.865 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 :** 2) œuf 3) céleri 5) lait 7) fruits à coque.



## 1 Couper les légumes

Peler les **carottes**, couper en deux, puis en quatre dans la longueur.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'**ail** et le couper en petits dés.



## 4 Faire cuire le céleri

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau\* **chaude**, **saler\*** et porter à ébullition.

Pendant ce temps, éplucher les **potatoes de terre** et couper en dés de 3 cm. Éplucher le céleri et couper en dés de 3 cm. Verser les **potatoes de terre** et le **céleri** dans l'**eau bouillante** et laisser mijoter env. 15 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Mélanger dans un petit saladier le **reste de yogurt** avec les rondelles vertes d'**oignon de printemps**, du **sel\*** et du **poivre\***.



## 2 Paner le poulet

Dans un grand bol mixeur, mixer finement 30 g [60 g] de **noisettes** et le **fromage** à pâte dure râpé à l'**aide** d'un mixeur. Mettre le mélange dans une assiette creuse.

Dans une deuxième assiette creuse, mélanger 1 cs [2 cs] de **yogourt** avec du **sel\***, du **poivre\*** et du mélange d'**épices « Hello Paprika »**.

Couper les **filets de poulet** en 6 [12] morceaux. Rouler les **morceaux de poulet** dans le **yogourt**, puis dans la farine de noisette.



## 5 Terminer la purée

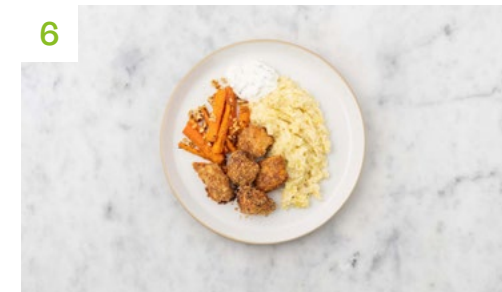
Hacher les **noisettes** restantes et les parsemer sur les **carottes** 5 minutes avant la fin du temps de cuisson. Prendre un peu d'**eau de cuisson**, puis égoutter le **céleri** et les **potatoes de terre** dans une passoire. Remettre le tout dans la casserole, mélanger avec 1 cs [2 cs] de **beurre\*** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** jusqu'à obtenir une purée. Ajouter quelques cuillères d'**eau de cuisson\*** afin d'obtenir la consistance souhaitée. Assaisonner avec de la **noix de muscat**, du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 Faire cuire les nuggets

Répartir les **carottes**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et l'**ail** sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Presser l'**ail** dans le saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\***.

Disposer les **nuggets de poulet** sur l'autre moitié et faire cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que la **viande** ne soit plus rose à l'intérieur. Retourner les **nuggets** au bout de 15 min.



## 6 Dresser

Disposer les **nuggets de poulet**, les **carottes au four** et la **purée de céleri** dans des assiettes et déguster avec la **sauce au yogurt**.

## Bon appétit !