



HONIG-ZITRONEN-KEULEN MIT TABBOULEH

dazu ein erfrischender Minzjoghurt



HELLO JOGHURT

Joghurt ist eines der ältesten Milchprodukte überhaupt. Es wird sogar vermutet, dass er gleich mehrfach von unterschiedlichen Völkern „erfunden“ wurde.



Bulgur



Tomate (Roma)



Zitrone



Frühlingszwiebel



Minze



Gurke



Honig



Hirtenkäse



Pouletkeule



Knoblauchzehe



Joghurt

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem grosse **Schüssel**, **kleinen Topf** mit **Deckel**, **kleine Schüssel**, und **grosse Bratpfanne**.



1 KEULEN MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**

Zitronenschale abreiben. **Zitrone** halbieren und 2 [4] dünne **Zitronenscheiben** abschneiden. In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl*** mit dem **Honig**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und 2 EL [4 EL] **Zitronensaft**, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren. **Pouletkeule** darin wenden.



4 FÜR DEN MINZJOGHURT

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in eine zweite grosse Schüssel pressen. 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



2 KEULEN BACKEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Pouletschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Bratpfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten. Anschliessend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech in den Ofen geben, jede Keule mit einer **Zitronenscheibe** belegen und ca. 25 Min. backen, bis die Schenkel nicht mehr rosa sind. **Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst, und **Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Backblech legen und mitbacken.



5 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0.5 cm grosse Würfel schneiden. **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** ebenfalls in 0.5 cm grosse Würfel schneiden. **Tomatenwürfel**, **Gurkenwürfel** und **Frühlingszwiebelringe** zum **Dressing** geben. **Hirtenkäse** mit den Händen dazu **bröseln**, alles vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BULGUR KOCHEN

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, 4g [8 g] **Gemüsebouillon*** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren, einmal aufkochen lassen, **Deckel** aufsetzen, **Herd** ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges **Wasser** vom **Bulgur** abgiessen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Bulgur** unter das **Tabbouleh** mischen und auf Teller verteilen. **Pouletkeulen** dazu anrichten und zusammen mit dem **Minzjoghurt** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomate (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Minze	1 x	10 g	2 x	10 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pouletkeule	2 x	250 g	4 x	250 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 3	350 ml		700 ml	
Olivenöl* für Schritt 4	2 EL		4 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 3	4 g		8 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	341 kJ/82 kcal	2.25 kJ /616 kcal
Fett	1.74 g	13.12 g
- davon ges. Fettsäuren	0.70 g	5.29 g
Kohlenhydrate	9.18 g	69.26 g
- davon Zucker	2.59 g	19.51 g
Eiweiss	6.52 g	49.22 g
Salz	0.35 g	2.64 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | KW 23 | 1





HONEY AND LEMON CHICKEN LEGS WITH TABBOULEH and refreshing mint yoghurt



HELLO YOGHURT

Yoghurt is one of the oldest dairy products of all. It has even been claimed that it was "invented" at different times by different peoples.



Bulgur



Tomato (Roma)



Lemon



Spring onion



Mint



Cucumber



Honey



Feta cheese




Chicken leg



Garlic cloves



Yoghurt

 35 - 45 minutes (depending on number of persons)

 Level 2

Wash **vegetables**, **herbs** and **meat** and pat the **meat** dry with kitchen roll.
You will also need: **a large bowl**, **a small pot** with **lid**, **a small bowl** and **a large frying pan**.



1 MARINATE CHICKEN LEGS

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven) and heat plenty of **water** in the kettle.

Grate the **lemon** rind. Halve the **lemon** and cut off 2 [4] thin slices. In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** with the **honey**, 1 tsp. [2 tsp.] **lemon zest** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **lemon juice**, **pepper*** and **salt***. Coat the **chicken leg** in this mixture.



4 FOR THE MINT YOGHURT

Pluck the **mint** leaves and chop them finely. Mix chopped **mint** with **yoghurt** in a small bowl and season with a little **salt*** and **pepper***. Take the **garlic** out of the oven, peel it and press it into a second large bowl. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **lemon juice**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil*** and a little **salt*** and **pepper***, mix everything together well then put the bowl aside.



2 BAKE CHICKEN LEGS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat. Put the **chicken legs** in the frying pan with the skin side downwards and fry for approx. 3 min. on each side. Then put them in the oven on a baking tray lined with baking paper, cover each leg with a slice of **lemon** and bake for approx. 25 min. until the legs are no longer pink. Press the **garlic** with the back of a knife until the peel loosens a little, then put the **garlic** on the baking tray for 10 min.



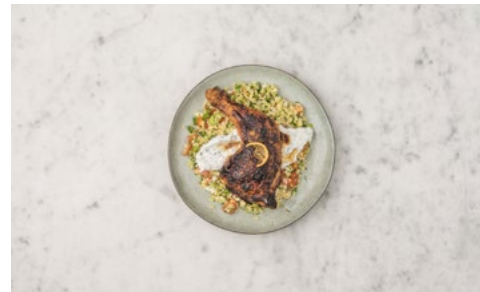
5 FOR THE TABBOULEH

Cut **tomatoes** in half, remove stalks and cut **tomato** halves into 0.5 cm cubes. Cut **spring onions** into thin rings. Cut off ends of **cucumber** and cut **cucumber** into 0.5 cm cubes. Add **diced tomatoes**, **diced cucumber** and **spring onion** rings to the **dressing**. Now **crumble** in the **feta cheese** with your hands, mix everything together and season with **salt*** and **pepper***.



3 COOK BULGUR

Put 350 ml [700 ml] **boiling water*** in a small pot, add 4 g [8 g] **vegetable stock***, season with a little **salt*** and bring to the boil. Stir in the **bulgur**, bring to the boil, put on the lid, turn off the heat and let the **bulgur** swell for about 25 min. until it has completely absorbed the **water**.



6 SERVE

Drain any excess water from the **bulgur** and loosen the **bulgur** a little with a **fork**. Mix the **bulgur** into the **tabbouleh** and apportion it onto plates. Serve with the **chicken legs** and enjoy together with the **mint yoghurt**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomato (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Mint	1 x	10 g	2 x	10 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Chicken leg	2 x	125 g	4 x	125 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for steps 1 and 2	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 3	350 ml		700 ml	
Olive oil* for step 4	2 tbsp.		4 tbsp.	
Vegetable stock* for step 3	4 g		8 g	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	341 kJ/82 kcal	2.25 kJ / 616 kcal
Fat	1.74 g	13.12 g
- incl. saturated fats	0.70 g	5.29 g
Carbohydrate	9.18 g	69.26 g
- incl. sugar	2.59 g	19.51 g
Protein	6.52 g	49.22 g
Salt	0.35 g	2.64 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

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



#HelloFreshCH
We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CUISSES DE POULET AU MIEL ET AU CITRON AVEC DU TABOULÉ et du yaourt rafraîchissant à la menthe



HELLO YOGOURT

Le yogourt est l'un des plus anciens produits laitiers. On pense même qu'il a été « inventé » plusieurs fois par différents peuples.



Bulgour



Tomates (romaines)



Citron



Oignon de printemps



Menthe



Concombre



Miel



Fromage en saumure



Cuisse de poulet



Gousse d'ail



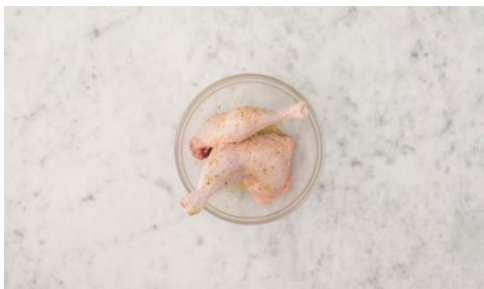
Yogourt

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

C'EST PARTI

Laver les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 grande poêle**, **1 petite casserole** avec **un couvercle**, **1 petit saladier** et **1 grand saladier**.



1 FAIRE MARINER LES CUISSES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**) et faire chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire.

Râper le **zeste de citron**. Couper le **citron** en deux, puis couper 2 [4] fines tranches. Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'**huile*** avec le **miel**, 1 cc [2 cc] de **zeste de citron**, 2 cs [4 cs] de **jus de citron**, du **poivre*** et du **sel***. Recouvrir les **cuisse de poulet** de ce mélange.



4 POUR LE YOGOURT À LA MENTHE

Arracher délicatement les **feuilles de menthe** et hacher finement. Dans un petit saladier, mélanger la **menthe hachée** à du **yogourt nature** et assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***. Sortir l'**ail** du four, éplucher et presser dans un deuxième grand saladier. Ajouter 1 cs [2 cs] de **jus de citron**, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, un peu de **sel*** et de **poivre***. Bien mélanger et réserver.



2 CUIRE LES CUISSES DE POULET

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Placer les **cuisse de poulet** dans la poêle côté peau vers le bas et faire dorer env. 3 min. par face. Enfourner sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, couvrir chaque cuisse d'une rondelle de **citron** et faire cuire env. 25 min. jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses. Presser l'**ail** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache un peu, placer l'**ail** sur la plaque de four et le faire cuire 10 min.



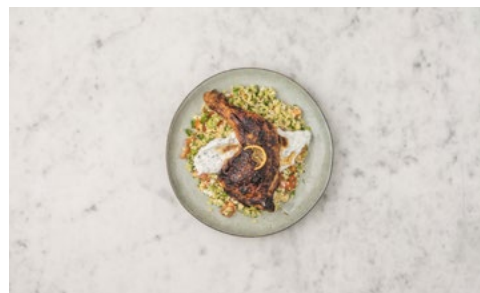
5 POUR LE TABOULÉ

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 0.5 cm. Trancher l'**oignon de printemps** en rondelles fines. Couper les extrémités du **concombre** et débiter en dés de 0,5 cm. Mélanger la **vinaigrette** aux **tomates**, **concombre** et rondelles d'**oignon de printemps**. Émietter le **fromage en saumure** avec les mains, mélanger le tout et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 CUIRE LE BOULGOUR

Verser dans une petite casserole 350 ml [700 ml] d'**eau bouillante***, ajouter 4 g [8 g] de **bouillon de légumes***, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Incorporer le **boullgour**, porter à nouveau à ébullition, mettre le couvercle, éteindre le feu et laisser le **boullgour** gonfler env. 25 min. jusqu'à ce qu'il ait complètement absorbé l'**eau**.



6 DRESSER

Éliminer l'éventuel excès d'**eau** du **boullgour** et aérer à l'aide d'une **fourchette**. Mélanger le **boullgour** au **tabouli** et répartir sur les assiettes. Servir avec les **cuisse de poulet** et déguster avec du **yaourt à la menthe**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Boullgour 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomates (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Menthe	1 x	10 g	2 x	10 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Miel	1 x	20 g	2 x	20 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Cuisse de poulet	2 x	125 g	4 x	125 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour les étapes 1 et 2	1 cs	chaque	2 cs	chaque
Eau* pour l'étape 3	350 ml		700 ml	
Huile d'olive* pour l'étape 4	2 cs		4 cs	
Bouillon de légumes* pour l'étape 3	4 g		8 g	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍴 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	341 kJ/82 kcal	2.25 kJ/616 kcal
Graisse	1.74 g	13.12 g
- dont acides gras saturés	0.70 g	5.29 g
Glucides	9.18 g	69.26 g
- dont sucre	2.59 g	19.51 g
Protéines	6.52 g	49.22 g
Sel	0.35 g	2.64 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

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

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | S 23 | 1

HelloFRESH