

Kunterbunter mexikanischer Pouletsalat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Max 20% Carbs Family 30 – 40 Minuten • 2367 kj/566 kcal • Tag 2 kochen



Pouletbrustfilet



Salatherz (Romana)



rote Peperoni



Mayonnaise



Naturjoghurt



Kidneybohnen



Mais



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Mayonnaise (8) (9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Naturjoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*	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	387 kJ/93 kcal	2367 kJ/566 kcal
Fett	3.75 g	22.90 g
– davon ges. Fettsäuren	0.64 g	3.88 g
Kohlenhydrate	5.34 g	32.63 g
– davon Zucker	2.66 g	16.25 g
Eiweiss	8.39 g	51.25 g
Salz	0.313 g	1.912 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!).



Gemüse schneiden

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperoni** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und kalt abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfliesst.

Pouletbrustfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletbruststücke** darin 4 – 6 Min. rundherum anbraten, bis diese goldbraun und innen nicht mehr rosa sind.

Pouletbrust aus der Bratpfanne in eine Schüssel umfüllen und Bratpfanne wieder erhitzen.



Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hineinpresse, **Mais, Bohnen** und **Peperonistreifen** hinzufügen und zusammen 4 – 5 Min. anbraten.

Zum Schluss **gebratene Pouletbrust** hinzufügen und mit der **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Deinen Salat lieber kalt statt lauwarm geniessen möchtest, kannst Du die angebratenen Zutaten auch kalt stellen.



Für den Salat

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.



Salat fertigstellen

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Bratpfanneneinhalt und **Salatstreifen** hinzugeben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Colourful Mexican chicken salad

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

High protein | Max 20% carbs | Family | 30-40 minutes • 2.367 kj/566 kcal • Cook on day 2

22



Chicken breast fillet



Lettuce heart (romaine)



Red pepper



Mayonnaise



Plain yoghurt



Kidney beans



Sweetcorn



"Hello Fiesta" spice mix



Garlic clove



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Plain yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Kidney beans	1 x 390 g	2 x 390 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 4 g	2 x 4 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
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. 1000 g)
Calories	387 kJ/93 kcal	2.367 kJ/566 kcal
Fat	3.75 g	22.90 g
- incl. saturated fats	0.64 g	3.88 g
Carbohydrate	5.34 g	32.63 g
- incl. sugar	2.66 g	16.25 g
Protein	8.39 g	51.25 g
Salt	0.313 g	1.912 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).



Chop the vegetables

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper into 1 cm strips.

Peel the garlic.

Pour the sweetcorn and beans into a sieve and rinse until the water runs clear.

Cut the chicken breast fillets crossways into slices 1 cm thick.



Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the chicken breast pieces for 4-6 min. all around until they are golden brown and no longer pink inside.

Transfer the chicken breast from the frying pan to a bowl and heat the frying pan again.



Sauté the vegetables

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again, squeeze in garlic, add the sweetcorn, beans and pepper strips, and fry together for 4-5 min.

Finally, add the fried chicken breast and season with the "Hello Fiesta" spice mix, salt* and pepper*.

Tip: If you prefer your salad cold rather than lukewarm, you can also chill the sautéed ingredients.



For the salad

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk and cut the lettuce into bite-sized strips.



Finish the salad

Mix the yoghurt and **mayonnaise** in a small bowl and season with salt* and pepper*.

Add the contents of the frying pan and the lettuce strips and toss gently to combine.



Serve

Serve salad on deep plates and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Salade de poulet mexicaine colorée

Plat prêt à consommer ne contenant pas plus de 20 % de glucides

22

Hautement protéiné 20 % de glucides max. **Famille** 30 – 40 minutes • 2.367 kj/566 kcal • Cuisiner au 2e jour



Blanc de poulet



Laitue romaine



Poivron rouge



Mayonnaise



Yogourt nature



Haricots rouges



Maïs



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Mayonnaise 8 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*	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	387 kJ/93 kcal	2.367 kJ/566 kcal
Lipides	3.75 g	22.90 g
- dont acides gras saturés	0.64 g	3.88 g
Glucides	5.34 g	32.63 g
- dont sucre	2.66 g	16.25 g
Protéines	8.39 g	51.25 g
Sel	0.313 g	1.912 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**) oeufs **9**) moutarde.

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



Couper les légumes

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en lamelles d'1 cm.

Peler la gousse d'ail.

Pendant ce temps, verser les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Couper les **filets de poulet** en tranches d'environ 1 cm. d'épaisseur.



Cuire le poulet

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire revenir les **blancs de poulet** de tous les côtés 4 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que l'intérieur ne soit plus rose.

Mettre le **poulet** de la poêle dans un saladier et faire chauffer la poêle à nouveau.



Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile***, y presser l'**ail**, ajouter le **maïs**, les **haricots** et les **lanières de poivron** et faire revenir le tout 4 à 5 minutes.

Pour finir, ajouter le **blanc de poulet** grillé et assaisonner avec le **mélange d'épices « Hello Fiesta »**, le **sel*** et le **poivre***.

Astuce : si vous préférez déguster la salade froide plutôt que tiède, vous pouvez faire refroidir les ingrédients cuits.



Pour la salade

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.



Préparer la salade

Mélanger le yogourt et la **mayonnaise** dans un saladier ; saler* et poivrer*.

Ajouter le contenu de la poêle et les lanières de laitue et mélanger délicatement.



Dresser

Dresser la **salade** sur des assiettes creuses et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

