

Mexican Bake mit würzigem Poulet tomatigem Bohnen-Mais-Mix und Tortilla Chips

Family **Wenig Vorbereitung** 30 - 40 Minuten • 3213 kj/768 kcal • Tag 3 kochen

28



schwarze Bohnen



Mais



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Tortilla-Chips



Pouletbrust



Salaterz (Romana)



Limette, gewachst



stückige Tomaten



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Tortilla-Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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

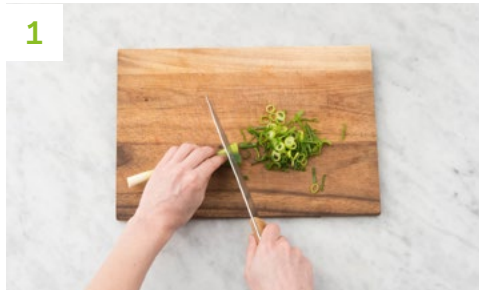
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3213 kJ/768 kcal
Fett	3.95 g	29.67 g
– davon ges. Fettsäuren	0.59 g	4.40 g
Kohlenhydrate	8.28 g	62.19 g
– davon Zucker	2.39 g	17.95 g
Eiweiss	6.91 g	51.87 g
Salz	0.450 g	3.382 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 : 8 Eier **9** Senf.

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



Kleine Vorbereitung

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

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

Schwarze **Bohnen** und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.



Für das Gemüse

In einer Auflaufform stückige **Tomaten**, schwarze **Bohnen**, **Mais**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 6 g [12 g] „Hello Fiesta“ **Gewürzmischung** geben.

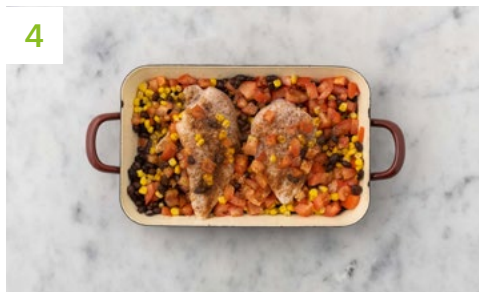
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gut vermengen.



Poulet marinieren

Die Pouletbrüste mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, dem Rest der „Hello Fiesta“ **Gewürzmischung** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pouletbrüste in der Auflaufform geben und vorsichtig mit dem Burrito-**Gemüse** vermengen, damit sie gut bedeckt sind.



Ab in den Ofen

Auflaufform 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

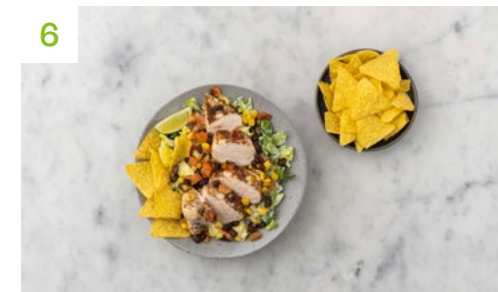


Für den Salat

Kurz vor dem Servieren **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Salat** mit 1 EL **Olivenöl***, **Saft** von 1 **Limettenspalte**, 0.5 TL **Zucker*** und **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack mischen.

Salat mit dem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Burrito-**Gemüse**, Poulet, **Salat** und **Tortillas** auf die Teller verteilen, mit grüner **Frühlingszwiebel** toppen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Mexican bake with spicy chicken, tomato, bean and corn mix and tortilla chips

Family Not much preparation 30-40 minutes • 3.213 kj/768 kcal • Cook on day 3

28



Black beans



Corn



"Hello Fiesta" spice mix



Tortilla chips



Chicken breast



Romaine lettuce heart



Lime, waxed



Chunky tomatoes



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*, olive oil*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 6 g	2 x 6 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g**	1 x 170 g
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oil*, olive oil*, sugar*	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

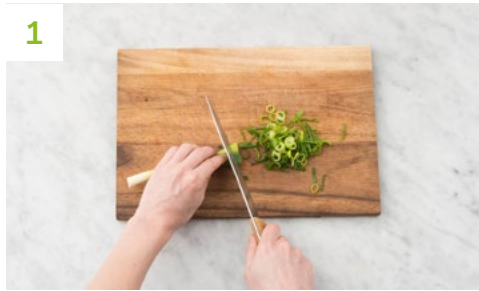
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	428 kJ/102 kcal	3.213 kJ/768 kcal
Fat	3.95 g	29.67 g
- incl. saturated fats	0.59 g	4.40 g
Carbohydrate	8.28 g	62.19 g
- incl. sugar	2.39 g	17.95 g
Protein	6.91 g	51.87 g
Salt	0.450 g	3.382 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: **8)** Eggs **9)** Mustard.

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



Get prepped

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

Cut the lime into 6 [12] segments.

In the meantime, drain the black beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water until the water is clear.



For the vegetables

Put chopped tomatoes, black beans, sweetcorn, white spring onion rings, juice of 2 [4] lime wedges and 6 g [12 g] "Hello Fiesta" spice mix into an oven dish.

Season with salt* and pepper* and mix well.



Marinate chicken

Season the chicken breasts with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, the juice of 2 [4] lime wedges, the rest of the "Hello Fiesta" spice mix and a little salt* and pepper*.

Place the chicken breasts in the oven dish and gently mix with burrito vegetables so they are well coated.



Into the oven

Bake in the oven for 15-20 min. until the meat is no longer pink inside.

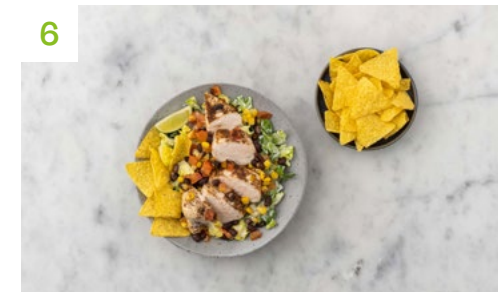


For the salad

Just before serving, cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce heart into 1 cm wide strips.

In a large bowl, mix lettuce with 1 tbsp. olive oil*, juice of 1 lime wedge, 0.5 tsp. sugar*, and salt* and pepper* according to taste.

Toss lettuce with the dressing.



Serve

Apportion burrito vegetables, chicken, salad and tortillas onto plates, top with green spring onions and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Plat mexicain au poulet épicé, mélange de haricots aux tomates et de maïs et chips de tortilla

Famille Préparation rapide 30 – 40 minutes • 3.213 kj/768 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Haricots noirs



Maïs



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Chips de tortilla



Blanc de poulet



Laitue romaine



Citron vert, ciré



Tomates en morceaux



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile d'olive*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 saladier, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salade (romaine)	1 x 170 g**	1 x 170 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Huile*, huile d'olive*, sucre*	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

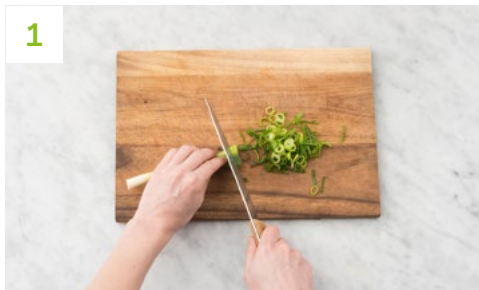
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	428 kJ/102 kcal	3.213 kJ/768 kcal
Lipides	3.95 g	29.67 g
- dont acides gras saturés	0.59 g	4.40 g
Glucides	8.28 g	62.19 g
- dont sucre	2.39 g	17.95 g
Protéines	6.91 g	51.87 g
Sel	0.450 g	3.382 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 : 8) œufs 9) moutarde

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



Petite préparation

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

Couper le citron vert en 6 [12] quartiers.

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



Pour les légumes

Dans un moule à gratin, mettre les tomates en morceaux, les haricots noirs, le maïs, les rondelles blanches d'oignons de printemps, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 6 g [12 g] de mélange d'épices « Hello Fiesta ».

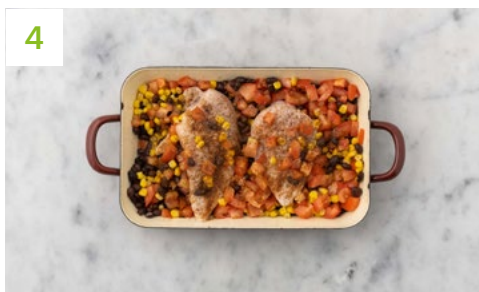
Assaisonner avec du sel* et du poivre* et bien mélanger.



Faire mariner le poulet

Assaisonner les blancs de poulet avec 0.5 cs [1 cs] d'huile*, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, le reste du mélange d'épices « Hello Fiesta » et un peu de sel* et de poivre*.

Mettre les blancs de poulet dans le moule à gratin et mélanger délicatement avec les légumes de manière à ce que le poulet soit bien recouvert.



Enfourner

Cuire au four pendant 15 à 20 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

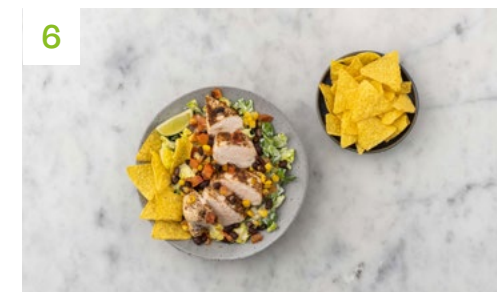


Pour la salade

Juste avant de servir, couper le cœur de laitue en deux, retirer le trognon et couper le cœur de laitue en lanières d'1 cm de large.

Dans un saladier, mélanger la salade avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive*, le jus d'un quartier de citron vert, 0.5 cuillère à café de sucre*, du sel* et du poivre* selon les goûts.

Mélanger la salade à la vinaigrette.



Dresser

Répartir les légumes, le poulet, la salade et les tortillas sur les assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps 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 !

