

Piri-Piri-Poulet auf Rosenkohl-Apfel-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 2.094 kj/501 kcal • Tag 2 kochen

16



Pouletbrustfilet



Rosenkohl



Stangensellerie



Baumnüsse



Apfel



Babyspinat



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Zucchetti



Honig-Senf-Dressing



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

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

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Rosenkohl	1 x 150 g	1 x 300 g
Stangensellerie 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Baumnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
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

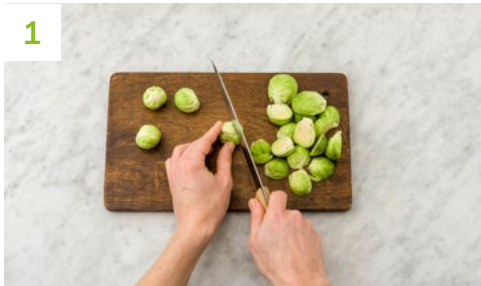
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2.094 kJ/501 kcal
Fett	5.98 g	29.37 g
– davon ges. Fettsäuren	0.58 g	2.84 g
Kohlenhydrate	4.47 g	21.93 g
– davon Zucker	4.09 g	20.10 g
Eiweiss	7.50 g	36.83 g
Salz	0.149 g	0.732 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 **7)** Schalenfrüchte: Walnuss (Juglans regia) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Zu Beginn

Die äusseren Blätter vom **Rosenkohl** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Zucchini längs vierteln und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Stangensellerie ebenfalls in 1 cm dicke Stücke schneiden.



Gemüse backen

Rosenkohl, **Zucchini** und **Sellerie** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

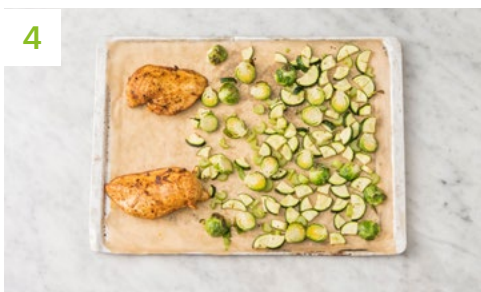
Gemüse 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Poulet marinieren

In einer kleinen Schüssel „**Hello Piri Piri**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mit 1 EL [2 EL] **Öl*** mischen, **Pouletbrustfilets** darin wenden und marinieren lassen. In einer grossen Bratpfanne **Baumnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

Dann aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

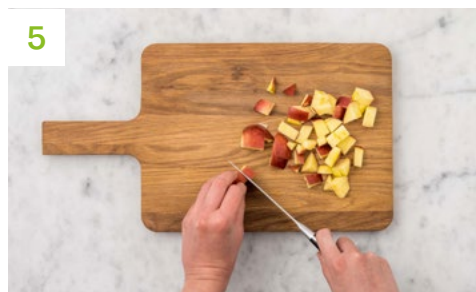


Pouletbrust braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Pouletbrustfilet** auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten.

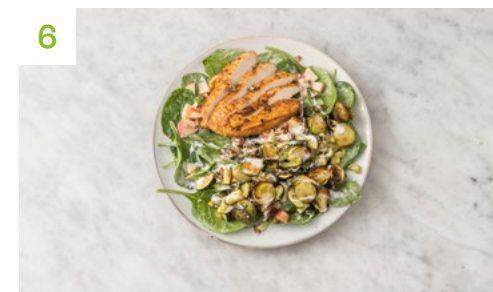
Danach aus der Bratpfanne nehmen und mit auf das Backblech geben.

In den letzten 10 – 12 Min. mit im Backofen backen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.



Apfel schneiden

Kerngehäuse des **Apfels** entfernen und **Apfel** in 1 cm grosse Würfel schneiden.



Anrichten

In einer grossen Schüssel **Apfelwürfel** und **Spinat** mit der Hälfte des **Honig-Senf-Dressings** vermengen.

Pouletbrust in feine Scheiben schneiden. **Salat** auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Pouletbrust** daneben anrichten. Mit restlichem **Dressing** und **Baumnüssen** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Piri-Piri chicken on Brussels sprout and apple salad with walnuts

Max 20% Carbs 30-40 minutes • 2.094 kj/501 kcal • Cook on day 2



Chicken breast



Brussels sprouts



Celery



Walnuts



Apple



Baby spinach



"Piri-Piri" spice mix



Courgette



Honey and mustard dressing



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Brussels sprouts	1 x	150 g	1 x	300 g
Celery 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Walnuts 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
"Piri-piri" spice mix	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Honey and mustard dressing 4)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
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

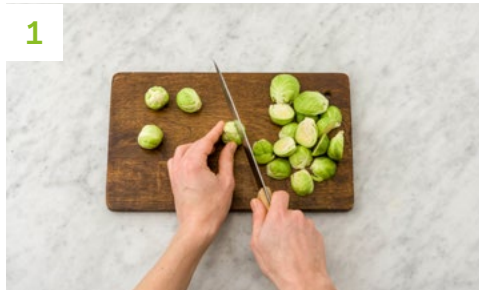
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	426 kJ/102 kcal	2.094 kJ/501 kcal
Fat	5.98 g	29.37 g
- incl. saturated fats	0.58 g	2.84 g
Carbohydrate	4.47 g	21.93 g
- incl. sugar	4.09 g	20.10 g
Protein	7.50 g	36.83 g
Salt	0.149 g	0.732 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 or mustard products **7)** Nuts: walnut (*Juglans regia*) or products thereof.

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



To start off

Remove the outer leaves of the Brussels sprouts, then halve the Brussels sprouts.

Quarter the courgette lengthways and cut into 1 cm cubes.

Also cut celery into pieces approx. 1 cm thick.



Bake vegetables

Spread the Brussels sprouts, courgette and celery onto a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meat) and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*.

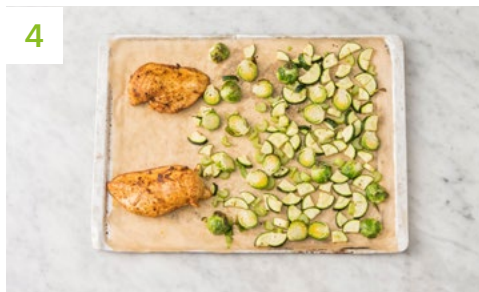
Bake vegetables for 20-25 min. in the oven until the vegetables are soft.



Marinate chicken

Mix "Hello Piri-Piri", salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small bowl, coat chicken breast in this and leave to marinate. In a large dry frying pan, toast the walnuts until they release their aroma.

Remove from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly.

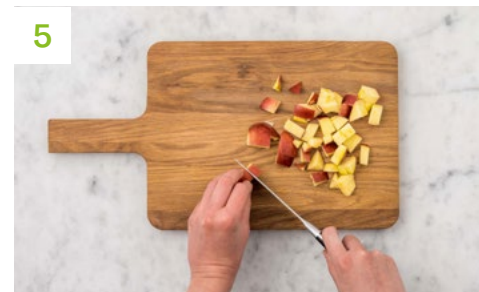


Fry chicken breast

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on a high heat. Sear chicken breast for approx. 2 min. on each side.

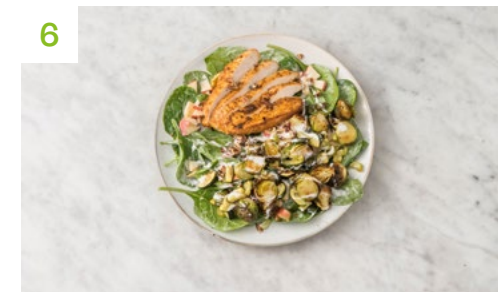
Then remove from the frying pan and add to the baking tray.

Add to the oven for the last 10-12 min. until the meat is no longer pink inside.



Chop the apple

Remove the core of the apple and cut apple into 1 cm cubes.



Serve

In a large bowl, mix apple cubes and spinach with half of the honey and mustard dressing.

Cut chicken breast into thin slices. Apportion salad onto plates. Arrange the baked vegetables and chicken breast next to it. Enjoy with the rest of the dressing and the walnuts.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poulet piri-iri sur salade de choux de Bruxelles et de pommes avec des noix

16

Max 20% Carbs 30 – 40 minutes • 2.094 kj/501 kcal • Cuisiner au 2e jour



Blanc de poulet



Choux de Bruxelles



Céleri



Noix



Pomme



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Courgettes



Sauce miel-moutarde



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

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

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 poêle, 1 petit saladier et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Chou de Bruxelles	1 x 150 g	1 x 300 g
Céleri branche 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Noix 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
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	426 kJ/102 kcal	2.094 kJ/501 kcal
Lipides	5.98 g	29.37 g
- dont acides gras saturés	0.58 g	2.84 g
Glucides	4.47 g	21.93 g
- dont sucre	4.09 g	20.10 g
Protéines	7.50 g	36.83 g
Sel	0.149 g	0.732 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) céleri ou produits à base de céleri **4**) moutarde ou produits à base de moutarde **7**) fruits à coque : noix (juglans regia) ou produits dérivés de celui-ci.

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



Pour commencer

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, puis les couper en deux.

Couper la courgette en quatre dans la longueur puis en dés d'1 cm.

Également déliter le céleri branche en morceaux d'environ 1 cm.



Cuire les légumes

Répartir les morceaux de chou de Bruxelles, de courgette et de céleri sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande), et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

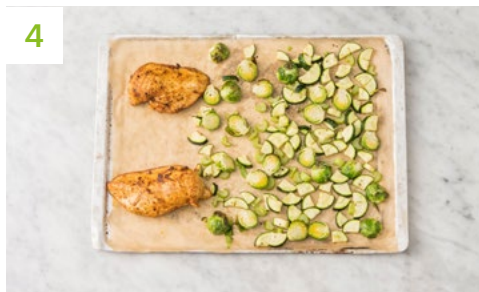
Enfourner les légumes 20 à 25 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire mariner le poulet

Dans un bol, mélanger le mélange d'épices « Hello Piri-Piri », le sel* et le poivre* avec 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire mariner les blancs de poulet. Griller les noix dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce que leur arôme se dégage.

Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement.

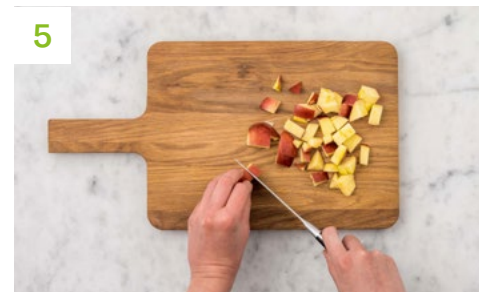


Cuire les blancs de poulet

Chauffer ensuite dans la même poêle 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif, cuire les filets de poulet env. 2 minutes sur chaque face.

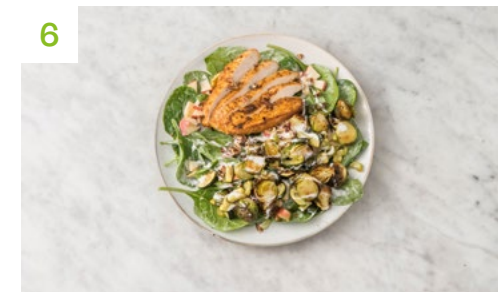
Les sortir en suite de la poêle et les poser sur la plaque de four.

Pendant les 10 – 12 dernières minutes de cuisson, mettre la viande au four jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose.



Couper les pommes

Enlever le trognon de la **pomme** et la couper en morceaux d'1 cm.



Dresser

Dans un saladier, mélanger les dés de pommes et les épinards avec la moitié de la sauce miel-moutarde.

Couper le blanc de poulet en bandes fines. Servir la salade dans l'assiette. Disposer les légumes et le poulet à côté. Déguster avec le reste de la sauce et les noix.

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 !

