

Poulet-Bites mit Süsskartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein 35 – 45 Minuten • 3.600 kj/860 kcal • Tag 3 kochen

19



Süßkartoffeln



Gewürzmischung
"Harissa"



Pouletbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Salatherz (Romana)



mittelscharfer Senf



Mehl



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*,
Rotweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter 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, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbrustfilet geriebener Hartkäse 7) 8)	2 x 120 g	4 x 120 g
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g

Öl*, Olivenöl*, Wasser*,
Rotweinessig*
Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text
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	522 kJ/125 kcal	3.600 kJ/860 kcal
Fett	4.76 g	32.87 g
- davon ges. Fettsäuren	1.19 g	8.22 g
Kohlenhydrate	11.01 g	75.99 g
- davon Zucker	2.02 g	13.96 g
Eiweiss	8.49 g	58.56 g
Salz	0.315 g	2.172 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 15) Weizen.

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



Süsskartoffel backen

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Süsskartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für das Poulet lassen.

Süsskartoffelwürfel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, Hälfte der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauchzehe auf das Blech legen und 10 Min. mitbacken.



Salat fertigstellen

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

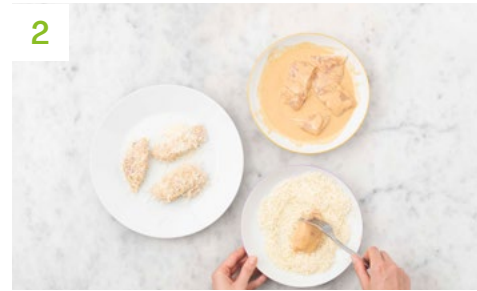
Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** quer in Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen.

Herausnehmen und mit dem **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Poulet panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [4 EL] **Mehl*** und restliche **Gewürzmischung** mit ca. 7 EL [14 EL] **Wasser*** zu einem Teig mit der Konsistenz von flüssigem **Pfannkuchenteig** verrühren.

Pankomehl und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

Pouletbrust quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Pankomehl-Käse-Mischung** drücken.



Poulet braten

In derselben Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [alles] vom **Senf** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gebackene **Knoblauchzehe** abziehen, dazu pressen und unterrühren.

Bohnensalat auf Teller verteilen. **Süsskartoffelwürfel** und knusprige **Pouletstücke** darauf verteilen.

Mit **Knoblauch-Dip** toppen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken bites with sweet potato and bean salad served with garlic dip

High protein 35-45 minutes • 3.600 kj/860 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



"Harissa" spice mix



Chicken breast fillet



Grated hard cheese



Panko breadcrumbs



Mixed beans



Garlic cloves



Plain yoghurt



Lettuce heart (romaine)



Medium-hot mustard



Flour



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

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, water*, red wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat 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, 1 garlic press, 1 sieve, 2 deep plates and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
"Harissa" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Grated hard cheese	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs	1 x 30 g	1 x 50 g
Mixed beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Medium-hot mustard	0.5 x 10 ml	1 x 10 ml
Flour	1 x 25 g	1 x 50 g
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 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. 1.000 g)
Calories	522 kJ/125 kcal	3.600 kJ/860 kcal
Fat	4.76 g	32.87 g
- incl. saturated fats	1.19 g	8.22 g
Carbohydrate	11.01 g	75.99 g
- incl. sugar	2.02 g	13.96 g
Protein	8.49 g	58.56 g
Salt	0.315 g	2.172 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 15) Wheat.

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



1 Roast the sweet potato

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, leaving space for the chicken.

Mix the sweet potato cubes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, half of the spice mix, salt* and pepper*, and bake in the oven for approx. 20 min. until soft.

Add garlic cloves to the tray and bake for 10 min.



4 Finish the salad

Drain the beans in a sieve and rinse with water until the water runs clear.

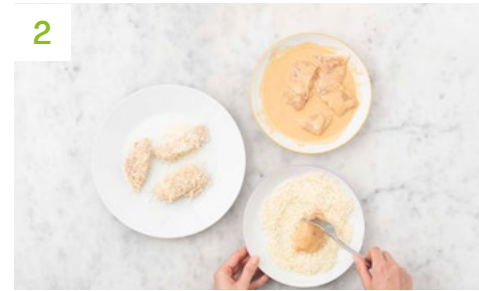
Cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce halves crossways into strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan, add beans, and heat up while stirring for 1-2 min.

Remove and mix into the prepared dressing with the strips of lettuce.

Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!



2 Bread the chicken

In a deep dish, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* and the rest of the spice mix with approx. 7 tbsp. [14 tbsp.] water* to make a batter with the consistency of liquid pancake batter.

Mix Panko breadcrumbs and grated hard cheese in a second deep plate.

Cut chicken breast crossways into strips approx. 3 cm wide, then first coat in the flour mixture, and afterwards press well into the Panko breadcrumb and cheese mixture on all sides.



5 Fry the chicken

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in the same frying pan and fry the chicken pieces on all sides on medium heat for approx. 5-7 min. until golden brown outside and no longer pink on the inside.



3 For the salad

In a large bowl, stir together 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and half [all] of the mustard. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

In a small bowl, mix the remaining yoghurt with salt* and pepper*.

Peel baked garlic cloves, then press them into the bowl and stir.

Apportion bean salad onto plates. Apportion the sweet potato cubes and crispy chicken pieces on top.

Top with garlic dip and enjoy.

Love HelloFresh?

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



Bouchées de poulet avec salade de patates douces et de haricots verts et un dip à l'ail

Hautement protéiné 35 - 45 minutes - 3.600 kj/860 kcal • Cuisiner le 3e jour

19



Patate douces



Mélange d'épices
« Harissa »



Blancs de poulet



Fromage râpé à pâte dure



Farine panko



Mélange de haricots



Gousse d'ail



Yogourt nature



Cœur de laitue (romaine)



Moutarde mi-forte



Farine



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*, eau*, vinaigre de vin rouge*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko 15	1 x 30 g	1 x 50 g
Mélange de haricots	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Moutarde mi-forte	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Farine	1 x 25 g	1 x 50 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 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	522 kJ/125 kcal	3.600 kJ/860 kcal
Lipides	4.76 g	32.87 g
- dont acides gras saturés	1.19 g	8.22 g
Glucides	11.01 g	75.99 g
- dont sucre	2.02 g	13.96 g
Protéines	8.49 g	58.56 g
Sel	0.315 g	2.172 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** œufs **9** moutarde **15** blé.

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



1 Cuire la patate douce

Éplucher la patate douce et couper en dés de 2 cm. Placer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour le poulet).

Mélanger les dés de patate douce avec 1 cs [2 cs] d'huile*, la moitié du mélange d'épices, du sel* et du poivre*, et enfourner env. 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Placer la gousse d'ail sur la plaque et faire cuire pendant 10 min.



4 Préparer la salade

Dans une passoire, rincer les haricots à l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

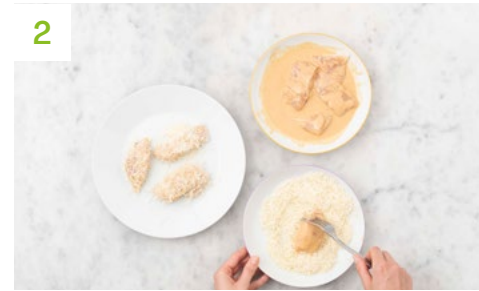
Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, verser les haricots et cuire en remuant 1 à 2 min.

Retirer et mélanger à la vinaigrette préparée avec les bandes de laitue.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



2 Paner le poulet

Dans une assiette creuse, mélanger 2 cs [4 cs] de farine* et le reste du mélange d'épices avec env. 7 cs [14 cs] d'eau* pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes liquide.

Mélanger la farine panko et le fromage à pâte dure râpé dans une deuxième assiette creuse.

Couper le blanc de poulet transversalement en lanières d'environ 3 cm de large, les retourner d'abord dans le mélange de farine, puis bien les presser de tous les côtés dans le mélange de panko et de fromage.



5 Faire cuire le poulet

Chauffer 3 cs [6 cs] d'huile* dans la même poêle et y faire frire les morceaux de poulet à feu moyen env. 5 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



3 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de yogourt et la moitié [l'ensemble] de la moutarde. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Mélanger dans un bol le reste du yogourt avec du sel* et du poivre*.

Peler la gousse d'ail cuite, la presser et l'incorporer. Servir les haricots dans les assiettes. Disposer les dés de patate douce et les morceaux de poulet croustillants dessus.

Recouvrir du dip à l'ail et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

