

# Poulet-Drumsticks mit Rüebl-Slaw dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

35 – 45 Minuten • 2521 kj/602 kcal • Tag 3 kochen

4



Pouletunterschenkel



vorw. festk. Kartoffeln



Limette



Ketchup



Tomaten



geriebener Hartkäse



Rüebl



Mayonnaise



Romanasalat



Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletunterschenkel	1 x 250 g	2 x 250 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 900 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Romanosalat	1 x 170 g	2 x 170 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Honig*, 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	370 kJ/88 kcal	2.521 kJ/602 kcal
Fett	3.99 g	27.16 g
- davon ges. Fettsäuren	0.92 g	6.24 g
Kohlenhydrate	7.55 g	51.43 g
- davon Zucker	3.07 g	20.88 g
Eiweiss	5.21 g	35.47 g
Salz	0.222 g	1.511 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 :** 2) Eier oder Eierzeugnisse 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kartoffeln backen

**Pouletunterschenkel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei Platz lassen für die **Kartoffeln**.

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden.

**Kartoffelecken** neben den **Pouletunterschenkeln** auf dem Backblech verteilen.



## Kartoffelspalten wenden

Nach 20 Min. Backzeit die **Kartoffelspalten** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen.

**Kartoffelwedges** und **Pouletunterschenkeln** zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist.



## Kartoffeln zubereiten

1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** über die **Kartoffelspalten** verteilen und für 30 – 35 Min. backen.

Das **Fleisch** sollte nach Ende der Garzeit innen nicht mehr rosa sein.

**Tipp:** Verwende für 4 Personen am besten 2 **Backbleche**.

Während der Backzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Dip vorbereiten

Die **Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

**Kartoffeln** und **Poulet** aus dem Ofen nehmen.

**Tipp:** Wenn Du die **Haut vom Poulet** gerne schön knusprig hast, die **Drumsticks** am Ende der Garzeit für weitere 3 – 5 Min. im Ofen backen und dabei die **Grillfunktion** einschalten.



## Salat zubereiten

**Rüebli** schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

**Cherry-Tomaten** halbieren und mit in die Schüssel geben. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

**Limette** vierteln. 1 EL [2 EL] **Limettensaft** zum **Salat** hinzugeben und alles mit 1 EL [2 EL] **Honig\***, **Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## Anrichten

**Pouletunterschenkeln** zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Chicken drumsticks with carrot coleslaw

served with cheesy potato wedges and tomato dip

35-45 minutes • 2.521 kj/602 kcal • Cook on day 3

4



Chicken drumsticks



Mainly waxy Potatoes



Lime



Ketchup



Tomatoes



Grated hard cheese



Carrots



Mayonnaise



Romaine lettuce



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Honey\*, pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken drumsticks	1 x	250 g	2 x	250 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	900 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Ketchup <b>3)</b>	2 x	17 ml	5 x	17 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese <b>2) 5)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Romaine lettuce	1 x	170 g	2 x	170 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Honey*, 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	370 kJ/88 kcal	2.521 kJ/602 kcal
Fat	3.99 g	27.16 g
- incl. saturated fats	0.92 g	6.24 g
Carbohydrate	7.55 g	51.43 g
- incl. sugar	3.07 g	20.88 g
Protein	5.21 g	35.47 g
Salt	0.222 g	1.511 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:** **2)** Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## Roast the potatoes

Put chicken drumsticks on a baking tray lined with baking paper, leaving room for the potatoes.

Peel washed potatoes according to preference and cut them into finger-thick wedges.

Spread potato wedges next to the chicken drumsticks on the baking tray.



## Preparing the potatoes

Sprinkle 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and 1 pinch of salt\* over the potato wedges and bake for 30-35 min.

The meat should no longer be pink inside at the end of the cooking time.

**Tip:** For 4 people it's best to use 2 baking trays.

During the baking time, continue with the recipe.



## Prepare the salad

Peel the carrots and coarsely grate them into a bowl.

Halve cherry tomatoes and add to the bowl. Cut lettuce heart in half, remove stalk, then cut lettuce into thin strips and add to the bowl.

Cut the lime into quarters. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice to the salad and mix everything with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\*, mayonnaise and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Season with salt\* and pepper\* and set aside.



## Turn potato wedges

After 20 min. baking time, turn potato wedges over and sprinkle them with hard cheese.

Finish baking the potato wedges and chicken drumsticks until the cheese is crispy and lightly browned.



## Prepare dip

Coarsely grate the tomato into a small bowl and mix with the ketchup.

Remove the potatoes and chicken from the oven.

**Tip:** If you like the skin of the chicken nice and crispy, turn on the grill mode and bake the drumsticks in the oven for another 3-5 min. at the end of the cooking time.



## Serve

Serve the chicken drumsticks with ketchup, potato wedges and salad and enjoy.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Pilons de poulet et salade de carottes

avec des quartiers de pommes de terre au fromage et un dip aux tomates

35 – 45 minutes • 2.521 kj/602 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Pilons de poulet



Pommes de terre à chair ferme



Citron vert



Ketchup



Tomates



Fromage râpé à pâte dure



Carottes



Mayonnaise



Laitue romaine



Tomates cerises



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Miel\*, poivre\*, sel\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes.

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 grand saladier, 1 petit bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pilons de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 900 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Ketchup <b>3)</b>	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>2) 5)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Miel*, 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	370 kJ/88 kcal	2.521 kJ/602 kcal
Lipides	3.99 g	27.16 g
– dont acides gras saturés	0.92 g	6.24 g
Glucides	7.55 g	51.43 g
– dont sucre	3.07 g	20.88 g
Protéines	5.21 g	35.47 g
Sel	0.222 g	1.511 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 : 2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



### 1 Cuire les pommes de terre

Placer les pilons de poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser de la place pour les pommes de terre.

Éplucher les pommes de terre ou les laver soigneusement, puis les couper en tranches de l'épaisseur d'un doigt.

Disposer les quartiers de pommes de terre à côté des pilons de poulet sur la plaque de four.



### 4 Retourner les pommes de terre

Après 20 min. de cuisson, retourner les pommes de terre et recouvrir de fromage râpé.

Terminer la cuisson des pommes de terre et des pilons de poulet jusqu'à ce que le fromage soit croustillant et légèrement doré.



### 2 Préparer les pommes de terre

Recouvrir les pommes de terre d'1 cs [2 cs] d'huile\* et d'une pincée de sel\* et faire cuire au four 30 à 35 minutes.

La viande ne doit plus être rose à l'intérieur à la fin du temps de cuisson.

**Astuce :** pour 4 personnes, il est conseillé d'utiliser 2 plaques de four.

Pendant que la cuisson, continuer la recette.



### 5 Préparer le dip

Râper grossièrement la tomate dans un bol et la mélanger au ketchup.

Sortir les pommes de terre et le poulet du four.

**Astuce :** si vous voulez que la peau du poulet soit bien croustillante, laissez les pilons au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires et mettez votre four sur la fonction grill.



### 3 Préparer la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Couper les tomates cerises en deux et les verser dans le saladier. Couper la laitue en deux, retirer la nervure centrale et trancher les feuilles en bandes fines. Les mettre dans le saladier.

Couper le citron vert en quatre. Ajouter 1 cs [2 cs] de jus de citron vert à la salade et mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] de miel\*, la mayonnaise et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* et réserver.



### 6 Dresser

Servir les pilons de poulet avec le ketchup, les quartiers de pommes de terre et la salade et déguster.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

