

# Pouletbrust an Salat mit Aprikosen-Curry-Dressing dazu gebackene Kartoffelwürfel

21

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 1954 kj/467 kcal • Tag 2 kochen



Pouletbrust



Salatherz (Romana)



Radiesli



Gurke



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Aprikosenchutney



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



Ofenkartoffeln



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer,  
1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml**	2 x 10 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Aprikosenchutney 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 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	306 kJ/73 kcal	1954 kJ/467 kcal
Fett	3.23 g	20.64 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	3.23 g
Kohlenhydrate	5.10 g	32.58 g
- davon Zucker	2.76 g	17.60 g
Eiweiss	5.88 g	37.54 g
Salz	0.201 g	1.281 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!).



### Für die Croutons

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

**Kartoffel** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einer grossen Schüssel **Kartoffelwürfel**, **Knoblauch** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Kartoffelwürfel** im vorgeheizten Ofen für ca. 15 – 18 Min. goldbraun backen.



### Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, **Aprikosen Chutney** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Pouletbrust braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletbrust** rundherum **salzen\*** und in der grossen Bratpfanne ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Anschliessend neben die **Kartoffelwürfel** auf das Backblech geben und in den letzten 10 Min. mitbacken, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.



### Salat marinieren

Die Hälfte vom **Dressing** an den **Salat** geben und vermengen.

**Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restliches **Dressing** kurz beiseite stellen.



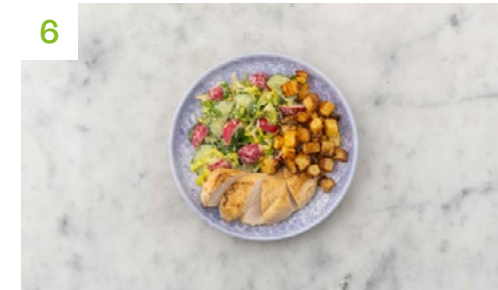
### Salatzutaten schneiden

**Salatherzen** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salathälften** in mundgerechte Streifen schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden oder hobeln.

**Radiesli** vierteln.

**Salat**, **Gurke** und **Radiesli** in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben.



### Anrichten

Backblech aus dem Ofen nehmen und **Pouletbrust** in Streifen schneiden.

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Pouletbrust** und **Kartoffelcroutons** toppen.

**Restliches Dressing** nach Belieben über den **Salat** verteilen.

## 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 breast on salad with apricot curry dressing served with baked potato cubes

21

High protein Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 1.954 kj/467 kcal • Cook on day 2



Chicken breast



Lettuce heart (romaine)



Radishes



Cucumber



Yoghurt



Medium-hot mustard



Mayonnaise



Apricot chutney



Spice mix "Hello Curry"



Garlic clove



Baking potatoes



Spice mix  
"Hello Paprika"



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*



# Let's get started

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

## What you need

1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 baking tray with baking paper and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Romaine lettuce heart	2 x	170 g	4 x	170 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Yoghurt <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Apricot chutney <b>9)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 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

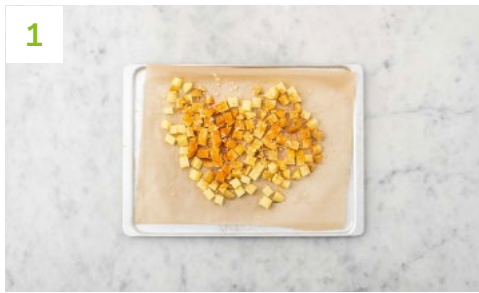
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	306 kJ/73 kcal	1.954 kJ/467 kcal
Fat	3.23 g	20.64 g
- incl. saturated fats	0.51 g	3.23 g
Carbohydrate	5.10 g	32.58 g
- incl. sugar	2.76 g	17.60 g
Protein	5.88 g	37.54 g
Salt	0.201 g	1.281 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).



## For the croutons

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

Cut the feta cheese into 1 cm cubes.

Peel and finely chop the garlic. In a large bowl, mix potato cubes, garlic and "Hello Paprika" spice mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and some salt\* and pepper\*, then place on a baking tray lined with baking paper.

Bake potato cubes in the preheated oven for approx. 15-18 min. until golden brown.



## Fry the chicken breast

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Salt\* the chicken breast all over and fry in the large frying pan for approx. 2 min. on each side until golden brown.

Then place next to the potato cubes on the baking tray and bake for the last 10 min. until the chicken is no longer pink inside.



## Chop salad ingredients

Cut lettuce hearts in half, remove stalks, and cut lettuce into bite-sized strips.

Halve cucumber lengthways and cut or plane it into thin half-moons.

Cut radishes into quarters.

Put lettuce, cucumber and radishes in the large bowl from step 1.



## For the dressing

In a small bowl, combine yoghurt, mayonnaise, mustard, apricot chutney and "Hello Curry" spice mix, then season with salt\* and pepper\*.

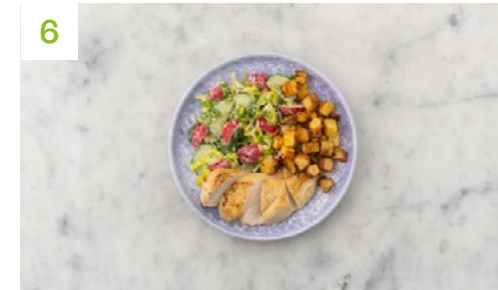


## Marinate the salad

Add half of the dressing to the salad and mix.

Season the salad with salt\* and pepper\*.

Set remaining dressing aside briefly.



## Serve

Remove baking tray from the oven and cut chicken breast into strips.

Serve the salad on deep plates.

Top with chicken breast and potato croutons.

Drizzle remaining dressing over salad according to taste.

## 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!)





# Blanc de poulet et salade avec vinaigrette à l'abricot et au curry accompagné de dés de pommes de terre cuits au four

Hautement protéiné Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 1.954 kj/467 kcal • Cuisiner au 2e jour



Blanc de poulet



Laitue romaine



Radis



Concombre



Yaourt



Moutarde mi-forte



Mayonnaise



Chutney d'abricots



Mélange d'épices « Hello Curry »



Gousse d'ail



Pommes de terre au four



Mélange d'épices « Hello Paprika »



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, 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 saladier, 1 bol mélangeur, 1 mixeur,  
1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Salade (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Moutarde mi-forte <b>9</b> )	1 x 10 ml**	2 x 10 ml
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Chutney d'abricots <b>9</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 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

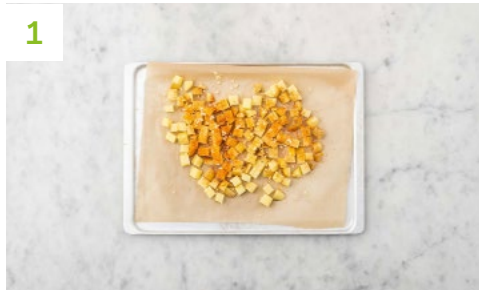
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	306 kJ/73 kcal	1.954 kJ/467 kcal
Lipides	3.23 g	20.64 g
- dont acides gras saturés	0.51 g	3.23 g
Glucides	5.10 g	32.58 g
- dont sucre	2.76 g	17.60 g
Protéines	5.88 g	37.54 g
Sel	0.201 g	1.281 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.

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



### 1 Pour les dés de pomme de terre

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

Couper les pommes de terre en dés d'1 cm.

Peler et hacher finement l'ail. Dans un saladier, mélanger les dés de pommes de terre, l'ail et le mélange d'épices « Hello Paprika » avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, un peu de sel\* et de poivre\*, puis les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Faire cuire les dés de pommes de terre 15 à 18 min au four préchauffé jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



### 4 Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le chutney d'abricots et le mélange d'épices « Hello Curry » et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 2 Cuire les blancs de poulet

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Saler\* les deux côtés des blancs de poulet et les faire dorer dans une grande poêle pendant env. 2 min de chaque côté.

Ensuite, les placer sur la plaque de cuisson à côté des dés de pommes de terre et faire cuire pendant les 10 dernières minutes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



### 5 Faire mariner la salade

Verser la moitié de la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\*. Réserver brièvement le reste de la vinaigrette.



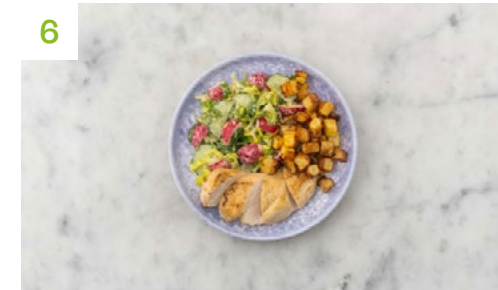
### 3 Couper les ingrédients de la salade

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

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en fines demi-lunes ou en fines lamelles.

Couper les radis en quatre.

Mettre la salade, le concombre et les radis dans le saladier de l'étape 1.



### 6 Dresser

Retirer la plaque de cuisson du four et couper le blanc de poulet en lanières.

Servir la salade dans des assiettes creuses.

Garnir avec le blanc de poulet et les dés de pommes de terre.

Répartir le reste de la vinaigrette sur la salade selon les goûts.

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) !

