

Pouletbrust mit Pflaumen-Sriracha-Sauce

dazu Parmesan-Kartoffeln und Randen-Salat

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletbrustfilet



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Sojasauce



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Pflücksalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



vorgegarte Randen



Pflaumenmus

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sriracha Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 11 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	1000 g
geriebener Hartkäse 7 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Pfücksalat	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
vorgegarte Randen	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Pflaumenmus	4 x	20 g	8 x	20 g

**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. 510 g)
Brennwert	505 kJ/ 121 kcal	2589 kJ/ 619 kcal
Fett	3.94 g	20.22 g
- davon ges. Fettsäuren	0.71 g	3.65 g
Kohlenhydrate	13.02 g	66.75 g
- davon Zucker	6.62 g	33.94 g
Eiweiss	7.67 g	39.34 g
Salz	0.327 g	1.678 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 **11**) Soja **15**) Weizen

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



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

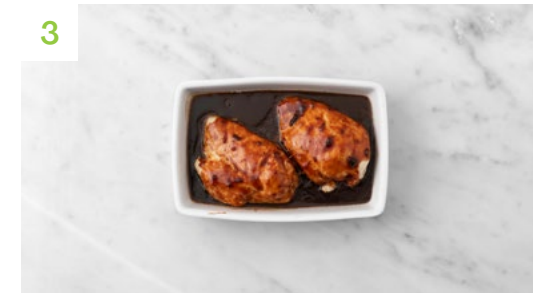
Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



2 Poulet marinieren

Pouletfilets in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Auflaufform mit den **Pouletfilets** für 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Sauce zubereiten

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [alles] der **Sriracha**, die Hälfte [alles] der **Sojasauce**, **Pflaumenmus** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der **Poulet-Backzeit** diese mit der vorbereiteten **Sauce** übergossen und fertig backen.



4 Salat vorbereiten

Rande schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln.

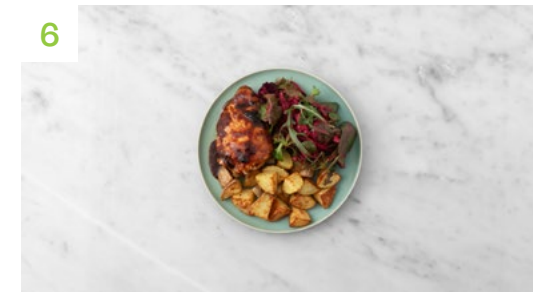
Buttermilch-Zitronen-Dressing dazu geben und gut verrühren.



5 Salat marinieren

Salat zu dem **Dressing** mit der Rande geben und vermengen.

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



6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Pouletbrust** mit **Sauce** nebeneinander auf Tellern anrichten.

En Guete!

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



Chicken breast with plum sriracha sauce

parmesan potatoes and beetroot salad

High protein 10 min. preparation Under 650 calories 30-40 minutes • 619 kcal • Cook on day 3

29



Chicken breast fillet



Sriracha sauce



Garlic clove



Soy sauce



Mainly waxy potatoes



Grated hard cheese



Leaf lettuce



Buttermilk-and-lemon dressing



Pre-cooked beetroot



Plum sauce

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sriracha sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11 15	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	1000 g
Grated hard cheese 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Leaf lettuce	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7 8 9	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pre-cooked beetroot	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Plum sauce	4 x	20 g	8 x	20 g

**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. 510 g)
Calories	505 kJ/ 121 kcal	2589 kJ/ 619 kcal
Fat	3.94 g	20.22 g
- incl. saturated fats	0.71 g	3.65 g
Carbohydrate	13.02 g	66.75 g
- incl. sugar	6.62 g	33.94 g
Protein	7.67 g	39.34 g
Salt	0.327 g	1.678 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 **11** Soya **15** Wheat

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



1 Bake the potatoes

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

Cut the washed potatoes into quarters and spread them on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the oven dish.

Tip: Use 2 trays for 4 people.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and hard cheese, and season with salt* and pepper*.

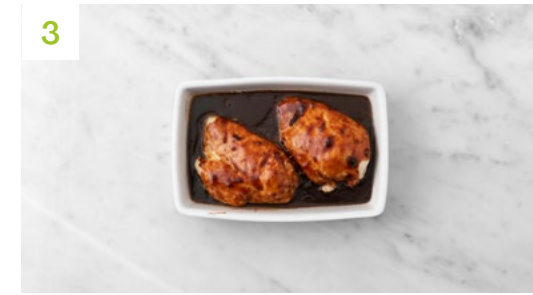
Bake the potatoes in the preheated oven for 25-35 min. until soft and golden brown.



2 Marinate the chicken

Put the chicken fillets into an oven dish and marinate with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, a pinch of salt* and pepper*.

Put the oven dish with the chicken fillets into the oven for 20-22 min. until the meat is no longer pink inside.



3 Prepare the sauce

Peel and finely chop the garlic cloves.

In a small bowl, mix the garlic, half [all] of the sriracha, half [all] of the soy sauce, the plum sauce and 50 ml [100 ml] water*.

10 min. before the chicken is cooked, baste it with the prepared sauce.



4 Prepare the salad

Peel the beetroot and coarsely grate it into a large bowl.

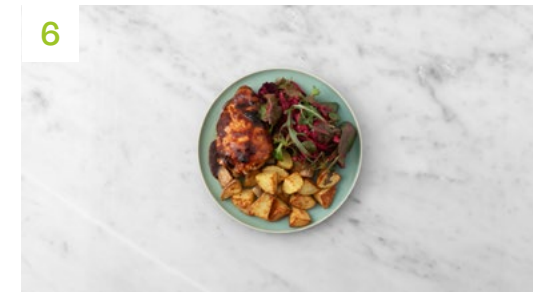
Add the buttermilk-and-lemon dressing and mix well.



5 Marinate the salad

Add the salad to the beetroot with the dressing and mix.

Season the salad with salt* and pepper*.



6 Serve

Once everything is cooked, serve the potatoes and salad side-by-side with the chicken breast and sauce on plates.

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!



Blanc de poulet avec sauce aux pruneaux et à la sriracha accompagné de pommes de terre au parmesan et d'une salade de betteraves rouges

Hautement protéiné Préparation en 10 min Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 619 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Blanc de poulet



Sauce sriracha



Gousse d'ail



Sauce soja



Pommes de terre



Fromage à pâte dure râpé



Laitue



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Betteraves précuites



Compote de pruneaux



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

C'est parti

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

Les basiques de votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Sauce sriracha	0,5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11 15	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 1000 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Betteraves précuites	0,5 x 250 g**	1 x 250 g
Compote de pruneaux	4 x 20 g	8 x 20 g

**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. 510 g)
Valeur calorique	505 kJ/ 121 kcal	2589 kJ/ 619 kcal
Lipides	3,94 g	20,22 g
- dont acides gras saturés	0,71 g	3,65 g
Glucides	13,02 g	66,75 g
- dont sucre	6,62 g	33,94 g
Protéines	7,67 g	39,34 g
Sel	0,327 g	1,678 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 (comprenant du lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **11**) soja **15**) blé

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



Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en quatre et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant de la place pour un moule à gratin.

Astuce : Utilisez 2 plaques pour 4 personnes.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le fromage à pâte dure et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Cuire les pommes de terre à four chaud pendant 25 à 35 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Préparer la salade

Peler les betteraves et les râper grossièrement dans un grand saladier.

Ajouter la vinaigrette au babeurre et au citron et bien mélanger.



Faire mariner le poulet

Mettre les filets de poulet dans un moule à gratin et les faire mariner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, une pincée de sel* et du poivre*.

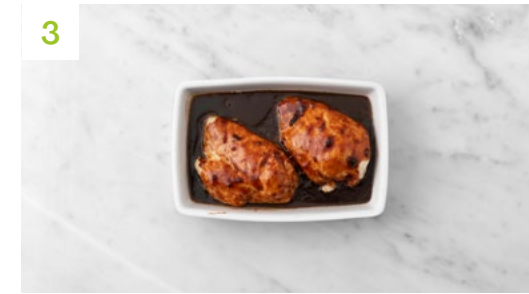
Mettre le plat avec les filets de poulet au four pendant 20 à 22 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



Faire mariner la salade

Ajouter la salade à la vinaigrette avec la betterave et la mélanger.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.

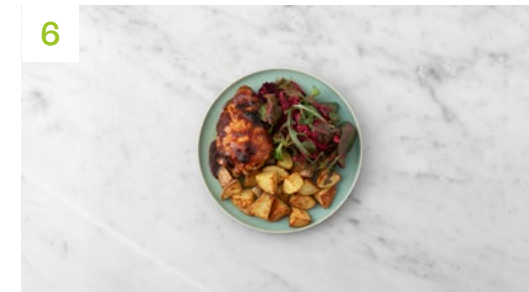


Préparer la sauce

Peler l'ail et le hacher finement.

Dans un petit bol, mélangez l'ail, la moitié [l'ensemble] de la sauce sriracha, la moitié [l'ensemble] de la sauce soja, la compote de prune et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Pendant les 10 dernières minutes de cuisson du poulet, arroser celui-ci de la sauce préparée et terminer la cuisson.



Dresser

À la fin de la cuisson, dresser les pommes de terre, la salade et le blanc de poulet avec la sauce sur des assiettes, les unes à côté des autres.

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 !

