

Ranchplatte mit Poulet und Filetsandwich

Hackspiessli mit Speck und Gemüseschiffchen

60 – 80 Minuten • 6621 kj/1582 kcal • Tag 2 kochen

10



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



Schweinsfilet



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Frühstücksspeck
in Scheiben



Pouletbrust



Steinofenbaguette



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



rote Peperoni



Joghurt



braune Champignons



Hirtenkäse



Avocado



Senf



Zwiebel

Gut im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss,
2 kleine Schüsseln, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|------------|-----------|
| Schweinsfilet | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| HelloFresh gemischtes Gehacktes Frühstücksspeck in Scheiben | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Pouletbrust | 1 x 120 g | 2 x 120 g |
| Steinofenbaguette (15) 16) | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Gewürzmischung „Hello Cajun“ | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| rote Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Joghurt 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| braune Champignons | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Hirtenkäse 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Avocado | 1 x 144 g | 1 x 200 g |
| Senf 9) | 1 x 10 ml | 2 x 10 ml |
| Zwiebel | 2 x 100 g | 4 x 100 g |

Butter*, 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. 1031 g) |
|-------------------------|-----------------|----------------------|
| Brennwert | 642 kJ/153 kcal | 6621 kJ/1582 kcal |
| Fett | 7.98 g | 82.30 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.81 g | 28.96 g |
| Kohlenhydrate | 8.05 g | 83.04 g |
| - davon Zucker | 1.93 g | 19.92 g |
| Eiweiss | 11.82 g | 121.86 g |
| Salz | 0.487 g | 5.024 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) 9) Senf 15) Weizen 16) Gerste

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



Fleisch vorbereiten

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

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut verkneten.

2 längliche **Hacktätschli** formen und mit je 2 Speckstreifen umwickeln.

In derselben grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt**, **Gewürzmischung** „Hello Cajun“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Pouletbrüste** darin mindestens 10 Min. marinieren.



Für das Knoblauchbaguette

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Restliche Petersilie, 1 EL [2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Baguette halbieren und Schnittkanten in einer grossen Bratpfanne 1 – 2 Min. rösten, mit **Knoblauchbutter** bestreichen und kurz vor dem Servieren 2 – 3 Min. im Ofen backen.

Zwiebel abziehen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.



Dips vorbereiten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in ein hohes Rührgefäss geben.

Mithilfe eines Stabmixers **Avocado** mit der Hälfte des **Hirtenkäses** zu einer **Creme** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

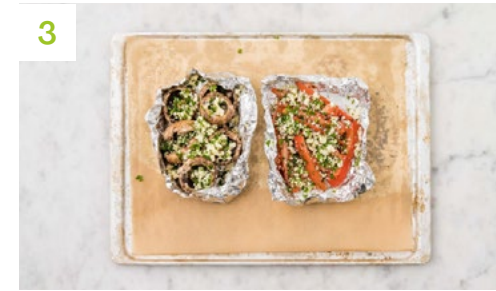


Fleisch braten

Schweinsfilets noch einmal quer halbieren und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** einreiben, **salzen** und je Seite 4 – 5 Min. in der Bratpfanne aus Schritt 4 braten.

Herausnehmen, kurz ruhen lassen und dünn aufschneiden.

In der Bratpfanne **Speck-Hacktätschli**, **Pouletbrüste** und **Zwiebelringe** ca. 4 – 6 Min. je Seite braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



Gemüse vorbereiten

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1.5 cm breite Streifen schneiden.

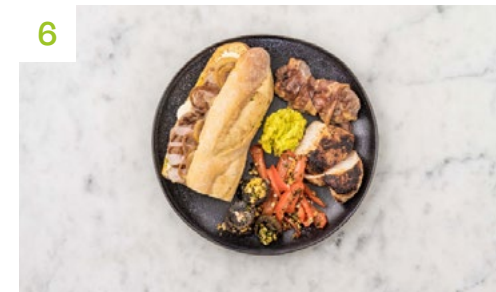
Stiele der **Pilze** entfernen.

Petersilienblätter fein hacken.

Restlichen **Hirtenkäse** mit der Hälfte der **Petersilie** grob zerdrücken und mit **Pfeffer*** würzen.

Aus Alufolie kleine Boote falten, **Peperonistreifen** und **Champignons** hineingeben und mit dem **Käse** toppen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, dicht falten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Fleisch auf Tellern anrichten und mit **Champignon-Peperoni-Schiffchen**, **Avocadodip** und **Senfsauce** geniessen! Um das **Sandwich** zuzubereiten, einfach etwas von der **Senfsauce** auf das **Knoblauchbrot** verteilen, **Filetstreifen** daraufgeben und mit **Zwiebelringen** und **Senfsauce** toppen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Ranch platter with chicken, pork fillet sandwich, mini-meatloaves in bacon and side vegetables

60-80 minutes • 6.621 kj/1.582 kcal • Cook on day 2

10

 **Natürlicher Geschmack**

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



-  Pork fillet
-  HelloFresh minced meat
-  Sliced breakfast bacon
-  Chicken breast
-  Stone-baked baguette
-  Garlic clove
-  Parsley
-  "Hello Cajun" spice mix
-  Red pepper
-  Yoghurt
-  Brown mushrooms
-  Feta cheese
-  Avocado
-  Mustard
-  Onion

Good to have at hand

Butter*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

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

What you need

Aluminium foil, 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 2 small bowls, 1 hand blender and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

| | 2P | 4P |
|--|---------------------------|-----------|
| Pork fillets | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| HelloFresh minced meat | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Sliced breakfast bacon | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Chicken breast | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Stone-baked baguette 15 16 | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Garlic clove | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Parsley | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Spice mix "Hello Cajun" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Red pepper | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Yoghurt 7 | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Brown mushrooms | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Feta cheese 7 | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Avocado | 1 x 144 g | 1 x 200 g |
| Mustard 9 | 1 x 10 ml | 2 x 10 ml |
| Onion | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Butter*, 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. 313 g) |
|------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 642 kJ/153 kcal | 6.621 kJ/1.582 kcal |
| Fat | 7.98 g | 82.30 g |
| – incl. saturated fats | 2.81 g | 28.96 g |
| Carbohydrate | 8.05 g | 83.04 g |
| – incl. sugar | 1.93 g | 19.92 g |
| Protein | 11.82 g | 121.86 g |
| Salt | 0.487 g | 5.024 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) **9** Mustard **15** Wheat **16** Barley.

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



Prepare meat

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

In a large bowl, season the minced meat with salt* and pepper* and knead well.

Form 2 oblong meatballs and wrap 2 strips of bacon around each one.

In the same large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, "Hello Cajun" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and marinate the chicken breasts in it for at least 10 min.



For the garlic baguette

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the remaining parsley, 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, salt* and pepper* and mix everything well.

Cut baguette in half and toast cut edges in a large frying pan for 1-2 min., brush with garlic butter and bake in the oven for 2-3 min. just before serving.

Peel the onion and slice it into rings 1 cm thick.



Prepare the dips

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

Half avocado, remove the stone and spoon the flesh into a tall mixing bowl.

Using a hand blender, mix the avocado with half of the feta cheese until the mix becomes creamy.

Season with salt* and pepper*.

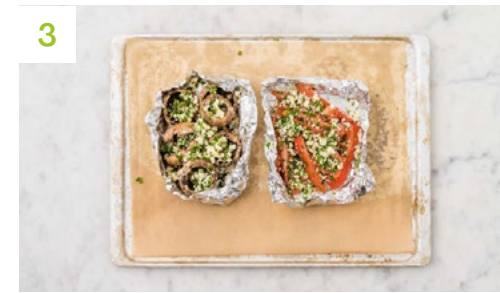


Fry the meat

Cut pork fillets in half again crosswise and rub with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with salt and fry for 4-5 min. per side in the frying pan from step 4.

Remove, allow to rest briefly before slicing thinly.

In the frying pan, fry the bacon-wrapped meat loaves, chicken breasts and onion rings for approx. 4-6 min. per side until the meat is cooked through.



Prepare the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 1.5 cm wide.

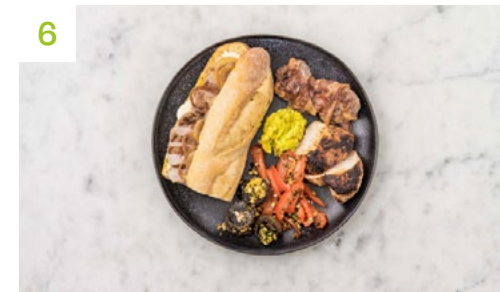
Remove the stems from the mushrooms.

Finely chop the parsley leaves.

Roughly mash the remaining feta cheese together with half of the parsley and season with pepper*.

Use the aluminium foil to form small boats, place pepper strips and mushrooms inside the foil and top with cheese.

Drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, fold tightly, place on a baking tray lined with baking paper and bake for about 20 min. until vegetables are tender.



Serve

Apportion meat onto plates and enjoy with mushrooms and peppers, avocado dip and mustard sauce. To make the sandwich, simply spread some of the mustard sauce on the garlic bread, top with fillet strips and onion rings and add some mustard sauce on top.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Assiette ranch avec poulet et sandwich aux filets

Brochettes de viande avec bacon et barquettes de légumes

60 – 80 minutes • 6.621 kj/1.582 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



**Natürlicher
Geschmack**

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



Filet de porc



HelloFresh Haché mixte



Lard en tranches



Poitrine de poulet



Baguette



Gousse d'ail



Persil



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Poivrons rouges



Yaourt



Champignons bruns



Fromage de berger



Avocat



Moutarde



Oignons

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

Beurre*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

Feuille d'aluminium, 1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 2 petits bols, 1 mixeur et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|-------------------------------------|-----------------------|------------|
| Filet de porc | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Mélange de viande hachée HelloFresh | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Bacon en tranches | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Baguette 15) 16) | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Mélange d'épices « Hello Cajun » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Poivrons rouges | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Yogourt 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Champignons bruns | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Avocat | 1 x 144 g | 1 x 200 g |
| Moutarde 9) | 1 x 10 ml | 2 x 10 ml |
| Oignons | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Beurre*, 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. 1.031 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 642 kJ/153 kcal | 6.621 kJ/1.582 kcal |
| Lipides | 7.98 g | 82.30 g |
| - dont acides gras saturés | 2.81 g | 28.96 g |
| Glucides | 8.05 g | 83.04 g |
| - dont sucre | 1.93 g | 19.92 g |
| Protéines | 11.82 g | 121.86 g |
| Sel | 0.487 g | 5.024 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 (comportant du lactose) **9)** moutarde **15)** blé **16)** orge

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



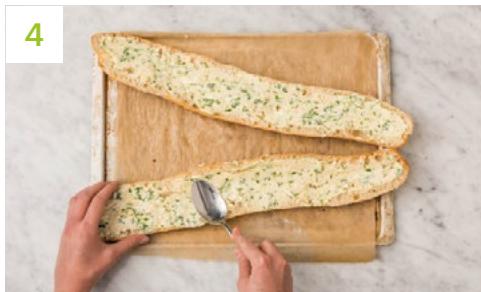
Préparer la viande

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

Dans un saladier, assaisonner la viande hachée avec du sel* et du poivre* et bien la pétrir.

Former 2 boulettes de viande hachée allongées et les envelopper chacune de 2 tranches de lard.

Dans le même grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de yaourt, le mélange d'épices « Hello Cajun », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et y faire mariner les filets de poulet au moins 10 min.



Pour la baguette à l'ail

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter le reste du persil, 1 cs [2 cs] de beurre*, du sel* et du poivre* et bien mélanger le tout.

Couper la baguette en deux et faire griller les bords coupés dans une grande poêle 1 à 2 min, les badigeonner de beurre à l'ail et les enfourner 2 à 3 min juste avant de les servir.

Peler les oignons et les débiter en rondelles de 1 cm d'épaisseur.



Préparer les dips

Mélanger dans un petit bol le reste du yogourt avec de la moutarde, du sel* et du poivre*.

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et vider l'avocat avec une cuillère dans un récipient profond.

A l'aide d'un mixeur-plongeur, mélanger l'avocat avec la moitié du fromage de berger pour obtenir une crème.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

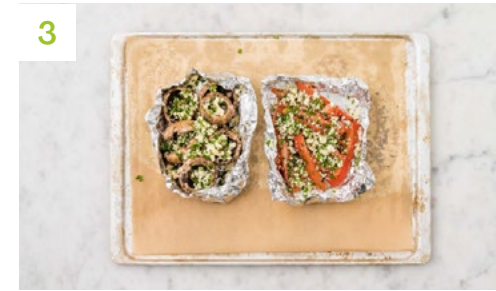


Faire revenir la viande

Couper encore une fois les filets de porc en deux dans le sens de la largeur et les froter avec 1 cs [2 cs] d'huile*, les saler et les faire cuire 4 - 5 min de chaque côté dans la poêle de l'étape 4.

Retirer, laisser reposer brièvement et couper en fines tranches.

Dans la poêle, faire cuire les tranches de lard et de haché, les poitrines de poulet et les rondelles d'oignon 4 à 6 min de chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.



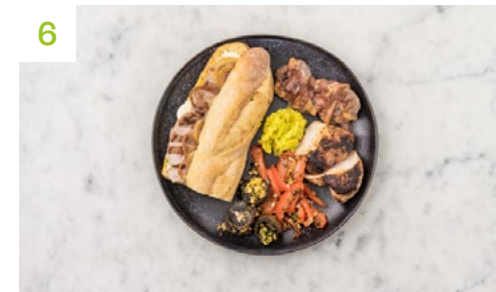
Préparer les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1.5 cm d'épaisseur.

Retirer les pieds des champignons. Hacher finement les feuilles de persil.

Ecraser grossièrement le reste du fromage de berger avec la moitié du persil et assaisonner de poivre*. Plier des petits bateaux en papier d'aluminium, y placer les lamelles de poivron et les champignons et les recouvrir de fromage.

Arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, plier en serrant, placer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner env. 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Dresser

Dresser la viande sur des assiettes et la déguster avec des barquettes de champignons et de poivrons, un dip à l'avocat et une sauce à la moutarde ! Pour préparer le sandwich, il suffit de tartiner avec un peu de sauce à la moutarde le pain à l'ail, d'ajouter des lamelles de filet et de garnir de rondelles d'oignon et de sauce à la moutarde.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

