

Scharfes Poulet mit Rüebli-Nüsslisalat

Kartoffelwürfeln, Salat und Petersilienjoghurt

40 – 50 Minuten • 2.468 kj/590 kcal • Tag 3 kochen

5



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
"Piri-Piri"



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



festk. Kartoffeln



Limette



Petersilie



Joghurt



Rüebli



Nüsslisalat



Schwarzkümmel



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

Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

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 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Olivenöl*, Honig*	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	373 kJ/89 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Fett	2.95 g	19.53 g
- davon ges. Fettsäuren	0.56 g	3.74 g
Kohlenhydrate	9.49 g	62.84 g
- davon Zucker	2.51 g	16.64 g
Eiweiss	5.98 g	39.59 g
Salz	0.078 g	0.519 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 : 5 Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kartoffeln backen

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen).

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Für den Rüebliisalat

Limette vierteln.

Rüebli schälen und grob in eine grosse Schüssel raffeln.

Mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Schwarzkümmel**, **Salz*** und **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermischen. Kurz beiseitestellen.



Peperoncinimarinde zubereiten

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Gewürzmischung „Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten **Peperoncini** hinzufügen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Petersilienjoghurt

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz***, **Pfeffer*** vermischen und mit einem Spritzer **Limettensaft** abschmecken.

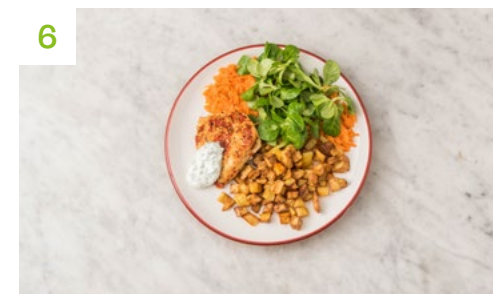


Pouletbrust zubereiten

Pouletbrust auf beiden Seiten **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschliessend **Peperoncinimarinde** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Nüsslisalat unter die **Rüebli** heben.

Scharfe **Pouletbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Rüebliisalat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Spicy chicken with carrot and lamb's lettuce

potato cubes, lettuce and parsley yoghurt

40-50 minutes • 2.468 kj/590 kcal • Cook on day 3

5



Chicken breast fillet



"Piri-Piri" spice mix



Red peperoncini



Garlic clove



Waxy potatoes



Lime



Parsley



Yoghurt



Carrots



Lamb's lettuce



Black cumin



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*, honey*

Let's get started

Wash 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 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
"Piri-piri" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Lime	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yoghurt 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Black cumin	1 x 4 g	2 x 4 g
Olive oil*, honey*	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	373 kJ/89 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Fat	2.95 g	19.53 g
- incl. saturated fats	0.56 g	3.74 g
Carbohydrate	9.49 g	62.84 g
- incl. sugar	2.51 g	16.64 g
Protein	5.98 g	39.59 g
Salt	0.078 g	0.519 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: 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!)



Bake potatoes

Peel potatoes and cut into approx. 2 cm pieces.

Spread the potato cubes on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the peppers).

Season with salt* and pepper*.

Bake in the oven on the middle rack for 25 - 30 min. until the potatoes are soft.



Prepare peperoncini marinade

Halve peperoncini lengthways, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add "Piri Piri" spice mix and a little chopped peperoncini to taste.

Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*.



Prepare chicken breast

Salt both sides of the chicken breast*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan on medium heat and fry the chicken breast on both sides for 1-2 min.

Then spread the peperoncini marinade on the fillets and put them in the oven for the last 12 - 14 minutes of the baking time of the potato cubes (which you should now turn once) and bake until the chicken breast is no longer pink inside.



For the carrot salad

Cut the lime into quarters.

Peel the carrots and grate them roughly into a large bowl.

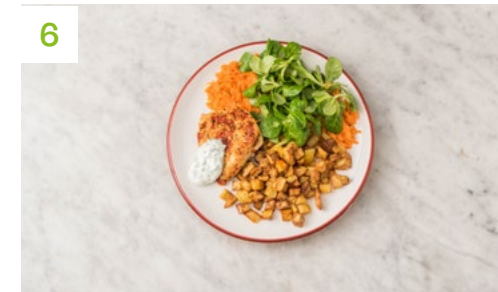
Mix with the juice of 1 [2] lime quarter, 1 tbsp [2 tbsp] honey*, black cumin, salt* and pepper* and 1 tbsp [2 tbsp] oil*. Set aside briefly.



For the parsley yoghurt

Pluck the parsley leaves and chop finely.

Mix the chopped parsley with the yoghurt, salt*, pepper* and a dash of lime juice in a small bowl.



Serve

Fold the lamb's lettuce into the carrots.

Serve the spicy chicken breast, potato cubes and carrot salad on plates and enjoy together with the parsley yoghurt.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

You love HelloFresh?

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



Poulet épicé avec salade de carottes et de mâche

dés de pommes de terre, salade et yogourt au persil

40 – 50 minutes • 2 468 kj/590 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« piri piri »



Piment rouge



Gousse d'ail



Pommes de terre
à chair ferme



Citron vert



Persil



Yogourt



Carottes



Mâche



Cumin noir



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, sel*, poivre*, miel*

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 (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « piri piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Citron vert	0,5 x 75 g**	1 x 75 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile d'olive*, miel*	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	373 kJ/89 kcal	2.468 kJ/590 kcal
Lipides	2.95 g	19.53 g
- dont acides gras saturés	0.56 g	3.74 g
Glucides	9.49 g	62.84 g
- dont sucre	2.51 g	16.64 g
Protéines	5.98 g	39.59 g
Sel	0.078 g	0.519 g

Notes 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 : 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 !)



Cuire les pommes de terre

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

Placer les dés de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande).

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner à mi-hauteur 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Pour la salade de carottes

Couper le citron vert en quatre.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Mélanger avec le jus d'1 [2] quartiers de citron vert, 1 cs [2 cs] de miel*, du cumin noir, du sel* et du poivre* et 1 cs [2 cs] d'huile*. Mettre de côté.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Préparer la marinade pimentée

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement le piment (attention, piquant !).

Peler l'ail et presser dans un bol.

Ajouter le mélange d'épices « piri piri » et éventuellement un peu de piment haché.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et de poivrer*.



Pour le yogourt au persil

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger le persil haché, le yogourt, le sel, le poivre et ajouter un peu de jus de citron vert.



Préparer le poulet

Saler les blancs de poulet sur les deux faces.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire rissoler le poulet des deux côtés 1 à 2 min.

Répartir ensuite la marinade pimentée sur le poulet et enfourner pour les 12 à 14 dernières minutes du temps de cuisson des pommes de terre (en profiter pour les tourner) et faire cuire jusqu'à ce que le blanc de poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



Dresser

Mélanger la mâche aux carottes.

Répartir le blanc de poulet épicé, les dés de pommes de terre et la salade de carottes dans des assiettes et déguster avec le yogourt au persil.

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 !

