

Scharfes Poulet mit Rüebli-Nüsslisalat

Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

High Protein | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
"Hello Piri-Piri"



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



festk. Kartoffeln



Limette



Petersilie



Joghurt



Rüebli



Nüsslisalat



Schwarzkümmel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Hello Piri-Piri"	1 x 6 g	2 x 6 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 1200 g
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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

**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. 650 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	2447 kJ/ 585 kcal
Fett	2.96 g	19.29 g
- davon ges. Fettsäuren	0.53 g	3.46 g
Kohlenhydrate	9.49 g	61.78 g
- davon Zucker	2.38 g	15.51 g
Eiweiss	6.06 g	39.46 g
Salz	0.188 g	1.223 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)

(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.

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.



2 Peperoncinimarinade zubereiten

Peperoncin längs halbieren, entkernen und **Peperoncinhälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

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

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



3 Pouletbrust zubereiten

In einer grossen Bratpfanne den **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, dann aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

Pouletbrust auf beiden Seiten **salzen***.

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

Anschliessend **Peperoncinimarinade** 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.



4 Für den Rüebliсалat

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.



5 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.



6 Anrichten

Nüsslisalat unter die **Rüebli** heben.

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

En Guete!

Peperoncin

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

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy chicken with lamb's lettuce and carrot salad

served with potato cubes and parsley yoghurt

High protein Under 650 calories 40-50 minutes • 585 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



"Hello 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

Let's get started

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

Basic ingredients from your kitchen

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

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 2 small bowls, 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
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g**
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Garlic clove	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 7	1 x	75 g	2 x	75 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

**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. 650 g)
Calories	376 kJ/ 90 kcal	2.447 kJ/ 585 kcal
Fat	2.96 g	19.29 g
- incl. saturated fats	0.53 g	3.46 g
Carbohydrate	9.49 g	61.78 g
- incl. sugar	2.38 g	15.51 g
Protein	6.06 g	39.46 g
Salt	0.188 g	1.223 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)

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



1 Roast the potatoes

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

Peel the potatoes and cut them into 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 shelf for 25-30 minutes until the potatoes are soft.



2 Prepare the peperoncini marinade

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

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the "Hello Piri-Piri" spice mix and a little chopped peperoncini according to taste.

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



3 Prepare the chicken breast

In a large frying pan, toast the black cumin for about 1 minute, then remove it from the pan and set it aside.

Season the chicken breast with salt* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same 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 min. 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.



4 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(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, black cumin, salt* and pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Set aside briefly.



5 For the parsley yoghurt

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

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



6 Serve

Mix the lamb's lettuce into the carrots.

Apportion the spicy chicken breast, potato cubes and salad onto plates and enjoy 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.

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 et yogourt au persil

18

Hautement protéiné Moins de 650 calories 40 – 50 minutes • 585 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello 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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 2 petits bols, 1 presse-ail 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
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g**
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Citron vert	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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

**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. 650 g)
Valeur calorique	376 kJ/ 90 kcal	2.447 kJ/ 585 kcal
Lipides	2.96 g	19.29 g
- dont acides gras saturés	0.53 g	3.46 g
Glucides	9.49 g	61.78 g
- dont sucre	2.38 g	15.51 g
Protéines	6.06 g	39.46 g
Sel	0.188 g	1.223 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)

(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 tournante 200 °C).

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 de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] de miel*, du cumin noir, du sel*, du poivre* et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Réserver brièvement.

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 les deux moitiés (attention : piquant !).

Peler l'ail et le 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 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

Dans une grande poêle, faire griller le cumin noir pendant env. 1 minute, puis le retirer de la poêle et réserver.

Saler* le blanc de poulet des deux côtés.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire dorer les blancs de poulet 1 à 2 min des deux côtés.

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 cuire jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.



Dresser

Mélanger la mâche aux carottes.

Répartir les blancs de poulet épicés, les dés de pommes de terre et la salade dans les 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 !

