

Thai Poulet Salat mit Erdnuss-Soja-Dressing

dazu gebackene Süsskartoffelwürfel

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 624 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletbrust



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Süßkartoffeln



rote Spitzpeperoni



Limette



Erdnussbutter



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 490 g)
Brennwert	538 kJ/ 129 kcal	2613 kJ/ 624 kcal
Fett	5.44 g	26.43 g
- davon ges. Fettsäuren	0.81 g	3.94 g
Kohlenhydrate	10.01 g	48.58 g
- davon Zucker	3.32 g	16.14 g
Eiweiss	9.25 g	44.90 g
Salz	0.509 g	2.470 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: 1) Erdnüsse **11)** Soja **15)** Weizen

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



Süsskartoffel backen

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

Süsskartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Süsskartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Dabei etwas Platz für die **Pouletbrustfilets** lassen.

Süsskartoffel im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



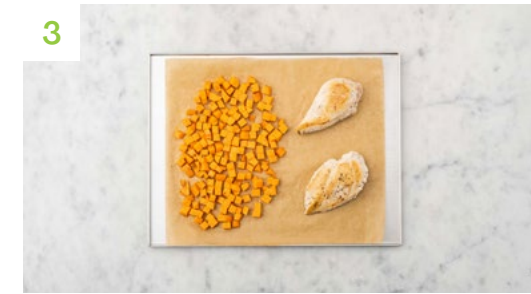
Pouletbrust braten

Knoblauchzehe abziehen.

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

Pouletbrüste von beiden Seiten **salzen** und 1 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Bratpfanne vom Herd nehmen, **Knoblauch** zum **Poulet** pressen und damit rundherum würzen.



Pouletbrust backen

Pouletbrust in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und backen, bis diese in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter** mit **Sojasauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** glattrühren.

Danach esslöffelweise **Wasser*** hineinrühren, bis das **Dressing** eine Konsistenz wie flüssiger **Joghurt** hat.



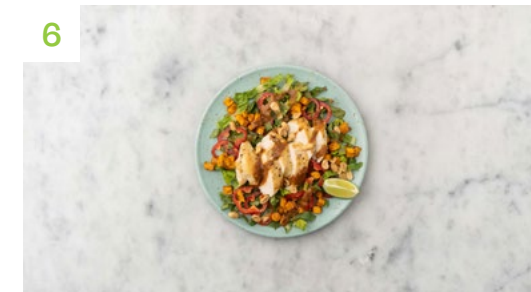
Für den Salat

Romanasalat quer in 1 cm Streifen schneiden.

Spitzpeperoni quer in 0.5 cm dünne Ringe schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen.

Spitzpeperoni und **Salat** in eine grosse Schüssel geben und mit 3 EL [6 EL] vom **Erdnussdressing** marinieren.

Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat und **Süsskartoffel** nebeneinander in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Pouletbrust aufschneiden und die Bowl damit toppen. Alles nach Belieben mit dem **Erdnussdressing** toppen.

Erdnüsse darüber streuen und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Thai chicken salad with peanut and soy dressing

served with baked sweet potato cubes

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 624 kcal • Cook on day 3

23



Chicken breast



Garlic clove



Romaine lettuce heart



Sweet potatoes



Red pointed pepper



Lime



Peanut butter



Soy sauce



Salted peanuts

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, garlic press and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 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

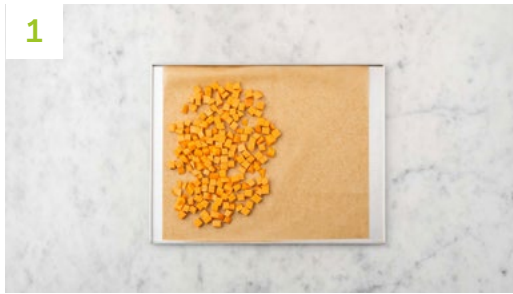
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 490 g)
Calories	538 kJ/ 129 kcal	2613 kJ/ 624 kcal
Fat	5.44 g	26.43 g
- incl. saturated fats	0.81 g	3.94 g
Carbohydrate	10.01 g	48.58 g
- incl. sugar	3.32 g	16.14 g
Protein	9.25 g	44.90 g
Salt	0.509 g	2.470 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: 1) Peanuts **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Roast the sweet potato

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

Peel the sweet potato and cut it into 1 cm cubes.

Place the diced sweet potato on a baking tray lined with baking paper and mix with salt* and pepper*.

Leave some space for the chicken breast fillets.

Bake the diced sweet potato in the oven for 20-25 min. until golden brown.

In the meantime, continue with the recipe.



2 Fry the chicken breast

Peel the garlic.

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

Season the chicken breast on both sides with salt and fry each side for 1 min. until golden brown.

Remove the frying pan from the heat, press the garlic into the chicken and season the chicken on all sides.



3 Bake the chicken breast

Add the chicken breast to the baking tray for the last 10-12 min. and roast until it is no longer pink in the middle.

In the meantime, continue with the recipe.



4 In the meantime

Cut the lime into 6 wedges.

In a small bowl, mix the peanut butter with the soy sauce, the juice of 2 [4] lime wedges and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* until smooth.

Then stir in water* by the tablespoonful until the dressing has a consistency like runny yoghurt.



5 For the salad

Cut the romaine lettuce crosswise into 1 cm strips.

Cut the pepper crosswise into 0.5 cm thin rings, removing the core.

Put the pepper and lettuce into a large bowl and marinate with 3 tbsp. [6 tbsp.] of the peanut dressing. Season with salt* and pepper* according to taste.



6 Serve

Serve the salad and sweet potatoes beside each other in bowls or deep plates.

Slice the chicken breast and place it on top.

Top it all with peanut dressing according to taste.

Sprinkle peanuts on top and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Salade de poulet thaï avec sauce aux cacahuètes et au soja accompagnée de dés de patates douces

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 624 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Laitue romaine



Patates douces



Poivrons rouges



Citron vert



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Cacahuètes salées



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

C'est parti

Laver les légumes.

Les bases de votre cuisine *

Huile*, sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 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

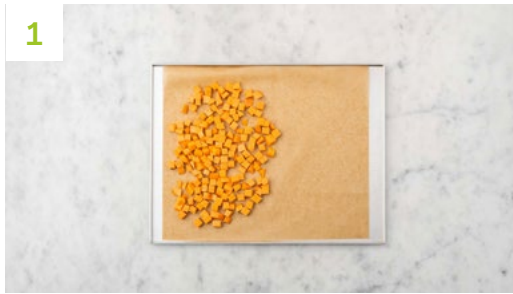
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 490 g)
Valeur calorique	538 kJ/ 129 kcal	2613 kJ/ 624 kcal
Lipides	5,44 g	26,43 g
- dont acides gras saturés	0,81 g	3,94 g
Glucides	10,01 g	48,58 g
- dont sucre	3,32 g	16,14 g
Protéines	9,25 g	44,90 g
Sel	0,509 g	2,470 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 : 1) cacahuètes **11)** soja **15)** blé

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



Cuire la patate douce

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

Éplucher la patate douce et la couper en dés d'env. 1 cm.

Déposer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saler* et poivrer*.

Laisser un peu de place pour les blancs de poulet.

Faire cuire les dés de patates douces au four pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Cuire les blancs de poulet

Peler la gousse d'ail.

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

Saler* les morceaux de poulet des deux côtés et les faire dorer 1 min de chaque côté.

Retirer la poêle du feu, presser l'ail sur le poulet et l'assaisonner de tous les côtés.



Cuire le blanc de poulet

Placer les blancs de poulet sur la plaque de four pour les 10 à 12 dernières minutes et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses au milieu.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pendant ce temps

Couper le citron vert en 6.

Dans un bol, mélanger le beurre de cacahuètes avec la sauce soja, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 1 cc [2 cc] de sucre*.

Incorporer ensuite des cuillerées à soupe d'eau* jusqu'à ce que la sauce ait la consistance d'un yogourt liquide.



Pour la salade

Couper la laitue romaine en lanières de 1 cm.

Couper le poivron transversalement en rondelles de 0.5 cm d'épaisseur, en retirant le cœur.

Verser les rondelles de poivron et la salade dans un saladier et mélanger à 3 cs [6 cs] de sauce cacahuètes. Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Dresser

Dresser la salade et les dés de patate douce dans des bowls ou des assiettes creuses.

Ouvrir les morceaux de poulet et en garnir le bowl.

Garnir le tout à volonté avec la sauce aux cacahuètes. Parsemer de cacahuètes et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !