

Würzige Chicken Drumsticks mit Rüeblisalat dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

Family 35 – 45 Minuten • 3.344 kj/799 kcal • Tag 3 kochen

5



Poulet Unterschenkel
in Paprikamarinade



vorw. festk. Kartoffeln



Ketchup



Tomaten



geriebener Hartkäse



Rüebli



Salatherz (Romana)



Cherry-Tomaten



Joghurt



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet Unterschenkel in Paprikamarinade ⁹ 15 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse 7 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
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	402 kJ/96 kcal	3.344 kJ/799 kcal
Fett	4.39 g	36.51 g
– davon ges. Fettsäuren	1.38 g	11.49 g
Kohlenhydrate	7.09 g	58.92 g
– davon Zucker	3.34 g	27.73 g
Eiweiss	6.48 g	53.88 g
Salz	0.520 g	4.323 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen **16**) Gerste.

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



1 Ofen vorbereiten

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

Pouletunterschenkel mit etwas Abstand voneinander auf ein Backrost legen.

Gewaschene Kartoffeln nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden.

Kartoffelecken auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln und **Pouletunterschenkel** in den Ofen geben, dabei das Rost über dem Backblech einschieben, sodass das **Pouletfett** auf das Backblech tropfen kann.

Für ca. 30 Min. backen bis die **Kartoffeln** sowie das **Poulet** gar sind.



3 Salat zubereiten

Rüebli schälen und grob in eine Schüssel raspeln. **Cherry-Tomaten** halbieren.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden **Cherry-Tomaten**, **Salat** und **Frühlingszwiebel** zur **Rüebli** in die grosse Schüssel geben, **Joghurt** hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Kartoffelspalten wenden

Nach 20 Min. Backzeit die **Kartoffelspalten** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen.

Kartoffelwedges und **Pouletunterschenkel** zu Ende backen.



5 Dip vorbereiten

Tomate grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen.

Kartoffeln und **Poulet** aus dem Ofen nehmen.

Tipp: Wenn Du die Haut vom Poulet gerne schön knusprig hast, die Drumsticks am Ende der Garzeit für weitere 3 – 5 Min. im Ofen backen und dabei die Grillfunktion einschalten.



6 Anrichten

Pouletunterschenkeln zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Rüebli-Slaw** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy chicken drumsticks with carrot salad

served with cheesy potato wedges and tomato dip

Family 35-45 minutes • 3.344 kj/799 kcal • Cook on day 3

5



Chicken drumsticks in paprika marinade



Mainly waxy potatoes



Ketchup



Tomatoes



Grated hard cheese



Carrot



Lettuce heart (romaine)



Cherry tomatoes



Yoghurt



Spring onions



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken drumsticks in paprika marinade 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
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. 1000 g)
Calories	402 kJ/96 kcal	3.344 kJ/799 kcal
Fat	4.39 g	36.51 g
- incl. saturated fats	1.38 g	11.49 g
Carbohydrate	7.09 g	58.92 g
- incl. sugar	3.34 g	27.73 g
Protein	6.48 g	53.88 g
Salt	0.520 g	4.323 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 **10)** Celery **15)** Wheat **16)** Barley.

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



Prepare oven

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

Put the chicken drumsticks on a baking rack with a little space between them.

Peel washed potatoes according to preference and cut them into finger-thick wedges.

Spread potato wedges on a baking tray lined with baking paper and season with salt* and pepper*.



Preparing the potatoes

Put potatoes and chicken drumsticks in the oven, sliding the rack in above the baking tray so that the chicken fat can drip onto the baking tray.

Bake for approx. 30 min. until potatoes and chicken are cooked.



Prepare the salad

Peel the carrots and grate them roughly into a bowl. Halve cherry tomatoes.

Cut lettuce heart in half, remove stalk, then slice lettuce thinly.

Cut spring onion into thin rings and add cherry tomatoes, lettuce and spring onion to carrots in the large bowl, add yoghurt, mix well and season with salt* and pepper*.



Turn potato wedges

After 20 min. baking time, turn potato wedges over and sprinkle them with hard cheese.

Finish baking potato wedges and chicken drumsticks.



Prepare dip

Coarsely grate the tomato into a small bowl and mix with the ketchup.

Remove the potatoes and chicken from the oven.

Tip: *If you like the skin of the chicken nice and crispy, turn on the grill mode and bake the drumsticks in the oven for another 3-5 min. at the end of the cooking time.*



Serve

Serve chicken drumsticks with ketchup, potato wedges and carrot slaw and enjoy.

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!



Pilons de poulet épicés avec une salade de carottes, des quartiers de pommes de terre au fromage et un dip à la tomate

Famille 35 - 45 minutes • 3.344 kj/799 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Pilons de poulet marinés au paprika



Pommes de terre à



chair ferme Ketchup



Tomates



Fromage râpé à pâte dure



Carottes



Cœur de laitue romaine



Tomates cerises



Yogourt



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pilons de poulet dans une marinade de paprika 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Yogourt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
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	402 kJ/96 kcal	3.344 kJ/799 kcal
Lipides	4.39 g	36.51 g
- dont acides gras saturés	1.38 g	11.49 g
Glucides	7.09 g	58.92 g
- dont sucre	3.34 g	27.73 g
Protéines	6.48 g	53.88 g
Sel	0.520 g	4.323 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé **16)** seigle.

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



Préparer le four

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

Placer les pilons sur une grille de four en les espaçant légèrement.

Éplucher les pommes de terre ou les laver soigneusement, puis les couper en tranches de l'épaisseur d'un doigt.

Disposer les tranches de pomme de terre sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, saler* et poivrer*.



Retourner les pommes de terre

Après 20 min. de cuisson, retourner les pommes de terre et recouvrir de fromage râpé.

Terminer la cuisson des pommes de terre et des pilons de poulet.



Préparer les pommes de terre

Enfourner les pommes de terre et les pilons. Placer la grille au-dessus de la plaque de four afin que la graisse du poulet puisse s'égoutter sur la plaque de four.

Cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre ainsi que le poulet soient cuits.



Préparer le dip

Râper grossièrement la tomate dans un bol et la mélanger au ketchup.

Sortir les pommes de terre et le poulet du four.

Astuce : si vous voulez que la peau du poulet soit bien croustillante, laissez les pilons au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires et mettez votre four sur la fonction grill.



Préparer la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier. Couper les tomates cerises en deux.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lamelles.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles. Mettre les tomates cerises, la salade et l'oignon de printemps avec les carottes dans le saladier, ajouter le yogourt, bien mélanger, saler* et poivrer*.



Dresser

Servir les pilons de poulet avec le ketchup, les quartiers de pommes de terre et la salade de carottes et déguster.

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/

