

Würzige Pouletstrips und Rüebl-Slaw dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.494 kj/596 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Ketchup



Tomaten



geriebener Hartkäse



Rüebl



Mayonnaise



Romanasalat



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

Gut, im Haus zu haben
Honig*, Mehl*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse, 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, etwas Frischhaltefolie, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseschäler und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
geriebener Thymian	1 x 1 g	2 x 1 g
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Romanasalat	1 x 170 g	2 x 170 g
Honig*, Mehl*, 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. 1.000 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2.494 kJ/596 kcal
Fett	3.45 g	21.63 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.23 g
Kohlenhydrate	9.33 g	58.41 g
- davon Zucker	3.01 g	18.86 g
Eiweiss	6.52 g	40.86 g
Salz	0.249 g	1.561 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 : 2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch.

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



Kartoffeln backen

Gewaschene Kartoffeln nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden. **Kartoffelecken** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 Prise **Salz*** darüber verteilen und für 30 – 35 Min. backen. Nach 25 Min. die **Wedges** wenden, **Hartkäse** darüberstreuen. Zu Ende backen, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Poulet vorbereiten

2.5 EL [5 EL] **Mehl*** in einer zweiten grossen Schüssel mit 0.5 TL [1 TL] **Limettenschale**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Thymian** vermengen. Mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles gut vermischen. **Pouletstreifen** in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



Salat zubereiten

Rüebli schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Limette heiss abwaschen, Schale abreiben und zur Seite stellen. 1 EL [2 EL] **Limettensaft** hinzugeben und alles mit 1 EL [1.5 EL] **Honig***, **Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

Thymianblätter abzupfen und fein hacken.



Pouletstreifen braten

In einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

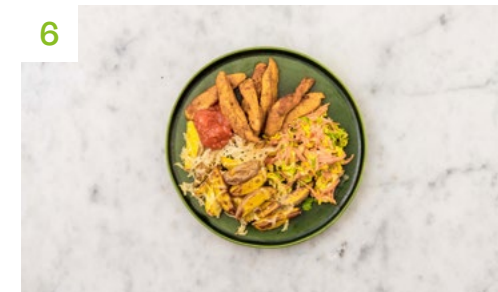
Tipp: Lass das Öl ordentlich heiss werden, damit die **Pouletstreifen** schön knusprig werden.

Die Hälfte der **Pouletstreifen** in der Bratpfanne braten, bis alles goldbraun ist, 3 – 4 Min. auf jeder Seite. Auf einen mit Küchenpapier bedeckten Teller geben und mit Folie abdecken. Mit den restlichen **Pouletstreifen** wiederholen. Nach dem Garen etwas **Salz*** darüberstreuen.



Pouletstreifen schneiden

In der Zwischenzeit **Pouletbrustfilets** einzeln zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und entweder mit einem **Nudelholz** oder einer Bratpfanne plätten, sodass sie nur noch ca. 2 cm dick sind. Geplättete **Pouletbrüste** in 6 bis 7 lange Streifen schneiden und **salzen***.



Anrichten

Pouletstreifen bei Bedarf für einige Minuten im Ofen aufwärmen.

Die **Tomate** grob in eine kleine Schüssel reiben und mit dem **Ketchup** mischen. **Pouletstreifen** zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

En Guete!

Spicy strips of chicken and carrot coleslaw

served with cheesy potato wedges and tomato dip

Vegetarian 35 – 45 minutes • 2.494 kj/596 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Mainly waxy potatoes



Dried thyme



Lime



"Hello Paprika" spice mix



Ketchup



Tomatoes



Grated hard cheese



Carrot



Mayonnaise



Romaine lettuce



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

Good to have at hand
Honey*, flour*, pepper*, salt*, oil*

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, a little cling film, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl, 1 vegetable peeler and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Dried thyme	1 x 1 g	2 x 1 g
Lime	0.5 x 75 g **	1 x 75 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Romaine lettuce	1 x 170 g	2 x 170 g
Honey*, flour*, 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. 1000 g)
Calories	398 kJ/95 kcal	2.494 kJ/596 kcal
Fat	3.45 g	21.63 g
- incl. saturated fats	0.68 g	4.23 g
Carbohydrate	9.33 g	58.41 g
- incl. sugar	3.01 g	18.86 g
Protein	6.52 g	40.86 g
Salt	0.249 g	1.561 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: 2) Eggs 3) Celery 4) Mustard 5) Milk.



Bake potatoes

Peel **washed potatoes** according to preference and cut them into finger-thick wedges. Spread **potato wedges** on a baking tray lined with baking paper. Sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and 1 pinch of **salt*** and bake for 30-35 min. After 25 min., turn the wedges over and sprinkle them with **hard cheese**. Bake until the **cheese** is crispy and lightly browned. In the meantime, proceed with the recipe.



Prepare chicken

In a second large bowl, mix 2.5 tbsp. [5 tbsp.] **flour*** with 0.5 tsp. [1 tsp.] **lime zest**, "**Hello Paprika**" **spice mix** and **thyme**. Season with 1 pinch of **salt*** and **pepper***. Mix everything well. Put **strips of chicken** into the flour mixture and coat thoroughly.



Prepare salad

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

Cut **lettuce heart** in half, remove stalk, then cut **lettuce** into thin strips and add to the bowl.

Wash lime with **hot water**, grate **zest**, and set aside. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **lime juice** and mix everything with 1 tbsp. [1.5 tbsp.] **honey***, **mayonnaise** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***. Season with **salt*** and **pepper*** and set aside.

Pluck **thyme** leaves and chop finely.



Fry strips of chicken

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat.

Tip: Let the oil get really hot so that the strips of chicken turn out nice and crispy.

Fry half of the **strips of chicken** in the frying pan for 3-4 min. on each side until everything is golden brown. Transfer to a plate covered with kitchen roll and cover with foil. Repeat with the rest of the **strips of chicken**. Sprinkle with a little **salt*** when cooked.



Cut strips of chicken

In the meantime, place **chicken breast fillets** individually between 2 sheets of cling film and flatten them either with a rolling pin or a frying pan until they are only approx. 2 cm thick. Cut flattened **chicken breasts** into 6 or 7 long strips and season with **salt***.



Serve

Reheat the **strips of chicken** in the oven for a few minutes if necessary.

Coarsely grate the **tomato** into a small bowl and mix with the **ketchup**. Serve **strips of chicken** together with the **ketchup**, the **potato wedges** and the **salad**.

Bon appetit!

Lanières de poulet épicées et salade de carottes avec des quartiers de pommes de terre au fromage et une sauce aux tomates

13

Végétarien 35 – 45 minutes • 2.494 kj/596 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Pommes de terres



à chair ferme



Thym en poudre



Citron vert
Mélange d'épices



« Hello Paprika »



Ketchup



Tomates



Fromage râpé



Carottes Mayonnaise



Laitue romaine



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
miel*, farine*, poivre*, sel*, huile*

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, un peu de film alimentaire, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol, 1 économe 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
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Thym moulu	1 x 1 g	2 x 1 g
Citron vert	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Miel*, farine*, huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	398 kJ/95 kcal	2.494 kJ/596 kcal
Lipides	3.45 g	21.63 g
- dont acides gras saturés	0.68 g	4.23 g
Glucides	9.33 g	58.41 g
- dont sucre	3.01 g	18.86 g
Protéines	6.52 g	40.86 g
Sel	0.249 g	1.561 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 : 2) œufs 3) céleri 4) moutarde 5) lait.



1 Cuire les pommes de terre

Éplucher les **potatoes de terre** ou les laver soigneusement, puis les couper en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Répartir les **potatoes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir d'1 cs [2 cs] d'**huile*** et d'une pincée de **sel*** et faire cuire au four 30 à 35 minutes. Après 25 minutes, retourner les **potatoes de terre** et recouvrir de **fromage à pâte dure**. Faire cuire jusqu'à ce que le **fromage** soit croustillant et légèrement doré. Continuer pendant ce temps la recette.



4 Préparer le poulet

Dans un deuxième saladier, mélanger 2,5 cs [5 cs] de **farine*** avec 0,5 cc [1 cc] de **zeste de citron vert**, le **mélange d'épices « Hello Paprika »** et le **thym**. Assaisonner avec une pincée de **sel*** et du **poivre***. Bien mélanger le tout. Mettre les **lanières de poulet** dans le mélange de farine et les enrober entièrement.



2 Préparer la salade

Peler les **carottes** et les râper grossièrement dans un saladier.

Couper la **laitue** en deux, retirer la nervure centrale et trancher les feuilles en bandes fines. Les mettre dans le saladier.

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et en râper finement le zeste, puis réserver. Ajouter 1 cs [2 cs] de **jus de citron vert** et mélanger le tout avec 1 cs [1,5 cs] de **miel***, la **mayonnaise** et 1 cs [2 cs] d'**huile***. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** et réserver.

Arracher et hacher finement le **thym**.



5 Faire revenir le lanières de poulet

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] d'**huile***.

Astuce : bien faire chauffer l'**huile** pour que les **lanières de poulet** soient bien croustillantes.

Faire revenir la moitié des **lanières de poulet** dans la poêle jusqu'à ce que tout soit bien doré, 3 à 4 minutes de chaque côté. Déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout et recouvrir de film alimentaire. Répéter la procédure avec le reste des **lanières de poulet**. Saupoudrer d'un peu de **sel*** en fin de cuisson.



3 Couper les lanières de poulet

Pendant ce temps, placer chaque **blanc de poulet** entre 2 feuilles de film alimentaire et aplatir avec un rouleau à pâtisserie ou une poêle de façon à ce qu'ils ne fassent plus qu'environ 2 cm d'épaisseur. Couper les **blancs de poulet** aplatis en 6 à 7 bandes et **saler***



6 Dresser

Réchauffer les **lanières de poulet** quelques minutes si nécessaire.

Râper grossièrement le **tomate** dans un bol et la mélanger avec le **ketchup**. Servir les **lanières de poulet** avec le **ketchup**, les quartiers de **potatoes de terre** et la **salade**.

Bon appétit !