

# Würzige Pouletstrips und Rüebl-Slaw

dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Thymian



Limette



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Ketchup



Tomaten



geriebener Hartkäse



Rüebl



Mayonnaise



Romanasalat



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Mehl\*, Honig\*

## Kochutensilien

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 <b>(10)</b>	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse <b>(7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise <b>(8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Romanosalat	1 x 170 g	2 x 170 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. 620 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2445 kJ/ 584 kcal
Fett	3.48 g	21.66 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.22 g
Kohlenhydrate	8.93 g	55.57 g
- davon Zucker	2.85 g	17.74 g
Eiweiss	6.53 g	40.66 g
Salz	0.251 g	1.562 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

(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.

Gewaschene **Kartoffeln** nach Belieben schälen und in fingerdicke Spalten schneiden.

**Kartoffelspalten** 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.



## 4 Poulet vorbereiten

In einer zweiten grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Mehl\*** mit 0.5 TL [1 TL] **Limettenschale**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Thymian** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Alles gut vermischen.

**Pouletstreifen** in die **Mehlmischung** geben und gründlich damit panieren.



## 2 Salat zubereiten

**Rüebli** schälen und grob in eine Schüssel raspeln.

**Salatherz** halbieren und in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

**Limette** heiss abwaschen, Schale abreiben und zur Seite stellen.

In die Schüssel 1 EL [2 EL] **Limettensaft** geben und alles mit 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## 5 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.

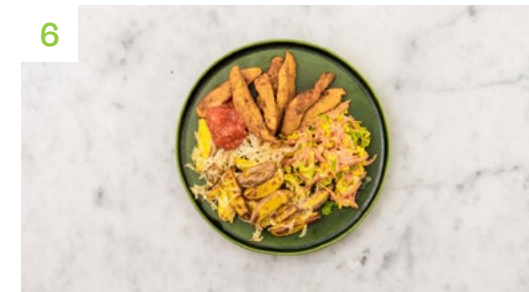
Nach dem Garen mit etwas **Salz\*** würzen.



## 3 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\***.



## 6 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!