

Würziges Zitronen-Poulet mit Ofengemüse dazu schwarze Oliven und Knoblauch-Joghurt

High Protein 30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen

12



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Pouletbrust



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Zitrone



Hirtenkäse



Sahnejoghurt



Geschwärzte Oliven



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
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. 649 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2734 kJ/653 kcal
Fett	4.76 g	30.86 g
– davon ges. Fettsäuren	1.57 g	10.17 g
Kohlenhydrate	7.00 g	45.37 g
– davon Zucker	2.15 g	13.93 g
Eiweiss	7.21 g	46.76 g
Salz	0.336 g	2.179 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!)



Gemüse schneiden

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Kartoffeln, **Rüebli** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der Hälfte vom „**Hello Souflaki**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und etwas gebräunt ist. Hälfte vom **Knoblauch** für 10 Min. mitbacken.



Poulet marinieren

Pouletfilets in eine grosse Schüssel geben. Restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

Alles mit restlichem „**Hello Souflaki**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und marinieren.

Zitrone in dünne Scheiben schneiden.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletfilets** darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Pouletfilets die letzten 10 – 12 Min. neben das **Gemüse** auf das Backblech legen, mit **Zitronenscheiben** belegen und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Gleichzeitig die Hälfte des **Hirtenkäses** über das **Gemüse** krümeln und bis zum Ende mitbacken.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlichem **Hirtenkäse** verrühren.

Knoblauchzehe aus dem Ofen nehmen und in den **Joghurt** pressen.

Alles verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Oliven nach Belieben halbieren.



Anrichten

Oliven unter das **Ofengemüse** mischen und auf Teller verteilen.

Pouletfilets mit **Zitronenscheiben** daneben anrichten.

Mit dem **Hirtenkäse-Knoblauch-Dip** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Spicy lemon chicken with roasted vegetables served with black olives and garlic and cheese yoghurt

High protein 30-40 minutes • 653 kcal • Cook on day

12



Mainly waxy Potatoes



Carrots



Red onion



Garlic clove



Chicken breast



"Hello Souvlaki" spice mix



Lemon



Feta cheese



Cream yoghurt



Black olives



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x	4 g	1 x	8 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Black olives	1 x	70 g	2 x	70 g
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. 837 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	2.734 kJ/653 kcal
Fat	4.76 g	30.86 g
– incl. saturated fats	1.57 g	10.17 g
Carbohydrate	7.00 g	45.37 g
– incl. sugar	2.15 g	13.93 g
Protein	7.21 g	46.76 g
Salt	0.336 g	2.179 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 Chop the vegetables

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

Cut washed potatoes into 1 cm thick wedges.

Peel carrots as desired and cut into 5 cm long, 1 cm thick batons.

Halve onion and cut into 1 cm thick slices.

Peel the garlic.



2 Roast the vegetables

Spread potatoes, carrots and onion slices on a baking tray covered with baking paper and mix with half of the "Hello Souvlaki", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake in the oven for 25-30 min. until the vegetables are soft and a little browned. Bake half of the garlic for 10 min.



3 Marinate chicken

Put the chicken fillets into a large bowl.

Press in the remaining garlic.

Mix everything with the remaining "Hello Souvlaki", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and marinate.

Cut the lemon into thin slices.



4 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté chicken fillets for approx. 2 min. on each side until golden brown.

Place chicken fillets next to the vegetables on the baking tray for the last 10-12 min., top with lemon slices and bake until meat is no longer pink inside.

At the same time, crumble half of the feta cheese over the vegetables and bake until done.



5 Mix the dip

In a small bowl, mix cream yoghurt with the remaining feta cheese.

Remove the garlic clove from the oven and press into yoghurt.

Mix everything together and season with salt* and pepper*.

Halve the olives as desired.



6 Serve

Mix the olives into the roasted vegetables and apportion vegetables onto plates.

Arrange chicken fillets with lemon slices alongside.

Enjoy with the feta cheese and garlic dip.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Poulet aux épices et au citron avec des légumes au four accompagnés d'olives noires et de yogourt à l'ail et au fromage

Hautement protéiné • 30 – 40 minutes • 653 kcal • Cuisiner au e jour

12



Pommes de terre



Carottes



Oignon rouge



Gousse d'ail



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello Souvlaki »



Citron



Fromage en saumure



Yogourt



Olives noires



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Souvlaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Olives noires	1 x 70 g	2 x 70 g

Huile* Détails dans le texte

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. 649 g)
Valeur calorique	422 kJ/101 kcal	2.734 kJ/653 kcal
Lipides	4.76 g	30.86 g
- dont acides gras saturés	1.57 g	10.17 g
Glucides	7.00 g	45.37 g
- dont sucre	2.15 g	13.93 g
Protéines	7.21 g	46.76 g
Sel	0.336 g	2.179 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 (comportant du lactose)

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



Couper les légumes

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

Laver les pommes de terre et les couper en quartiers de 1 cm d'épaisseur.

Peler les carottes selon les goûts et les couper en bâtonnets de 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les filets de poulet pendant env. 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pendant les 10 à 12 dernières minutes, placer les filets de poulet à côté des légumes sur la plaque de four, les recouvrir de tranches de citron et les faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

En même temps, émietter la moitié du fromage en saumure sur les légumes et poursuivre la cuisson jusqu'à la fin.



Cuire les légumes

Répartir les pommes de terre, les carottes et les tranches d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec la moitié du « Hello Souvlaki », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et un peu dorés. Ajouter une moitié de l'ail sur la plaque pendant 10 min.



Mélanger la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt avec le reste de fromage.

Retirer la gousse d'ail du four et la presser dans le yogourt.

Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper les olives en deux selon les goûts.



Faire mariner le poulet

Mettre les blancs de poulet dans un saladier.

Ajouter le reste de l'ail en le pressant.

Mélanger le tout avec le reste de « Hello Souvlaki », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et laisser mariner.

Couper le citron en fines lamelles.



Dresser

Mélanger les olives aux légumes et répartir sur les assiettes.

Dresser les filets de poulet à côté avec des rondelles de citron.

Déguster avec le dip au fromage et à l'ail.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

