

# Würzige Pouletstrips mit Rüebl-Slaw

dazu Käse-Kartoffelspalten und Tomatendip

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 615 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



gerebelter Thymian



Limette



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Ketchup



Tomaten



geriebener Hartkäse



Rüebl



Mayonnaise



Romanasalat



# 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
gerebelter Thymian	1 x 1 g	1 x 2 g
Limette	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Ketchup (10)	1 x 50 ml	2 x 50 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
Mayonnaise (8) (9)	1 x 25 ml	1 x 50 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. 630 g)
Brennwert	408 kJ/ 97 kcal	2575 kJ/ 615 kcal
Fett	3.82 g	24.09 g
- davon ges. Fettsäuren	0.66 g	4.17 g
Kohlenhydrate	9.17 g	57.90 g
- davon Zucker	2.94 g	18.55 g
Eiweiss	6.46 g	40.75 g
Salz	0.275 g	1.733 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 raffeln.

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

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

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.

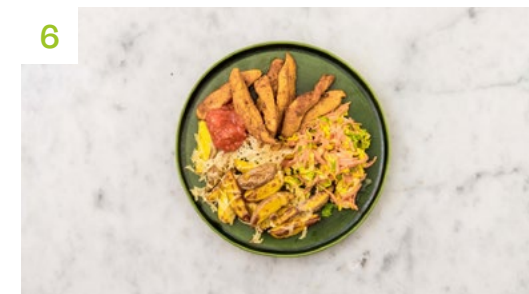
Nach dem Garen mit etwas **Salz\*** würzen.



## 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 raffeln und mit dem **Ketchup** mischen.

**Pouletstreifen** zusammen mit dem **Ketchup**, **Kartoffelspalten** und **Salat** servieren.

## En Guete!



# Spicy chicken strips and carrot slaw

served with cheesy potato wedges and tomato dip

High protein Family Under 650 calories 35–45 minutes • 615 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Mainly waxy potatoes



Dried thyme



Lime



“Hello Paprika” spice mix



Ketchup



Tomatoes



Grated hard cheese



Carrots



Mayonnaise



Romaine lettuce heart



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, flour\*, honey\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, clingfilm, 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	1 x	2 g
Lime	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Ketchup <b>10</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Romaine lettuce	1 x	170 g	2 x	170 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. 630 g)
Calories	408 kJ/ 97 kcal	2575 kJ/ 615 kcal
Fat	3.82 g	24.09 g
– of which saturated fats	0.66 g	4.17 g
Carbohydrate	9.17 g	57.90 g
– of which sugar	2.94 g	18.55 g
Protein	6.46 g	40.75 g
Salt	0.275 g	1.733 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 (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the potatoes

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

Peel the washed potatoes if you prefer and cut them into finger-thick wedges.

Spread the 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 the hard cheese. Bake until the cheese is crispy and slightly browned.

In the meantime, continue with the recipe.



## Prepare the chicken

In a second large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] flour with 0.5 tsp. [1 tsp.] lime zest, “Hello Paprika” spice mix and thyme. Season with salt\* and pepper\*.

Mix everything well.

Put the chicken strips into the flour mixture and coat thoroughly.



## Make the salad

Peel the carrots and coarsely grate them into a bowl.

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

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] lime juice to the bowl and mix everything with 1 tsp [2 tsp] honey, mayonnaise and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*. Season with salt\* and pepper\* and set aside.



## Fry the chicken strips

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

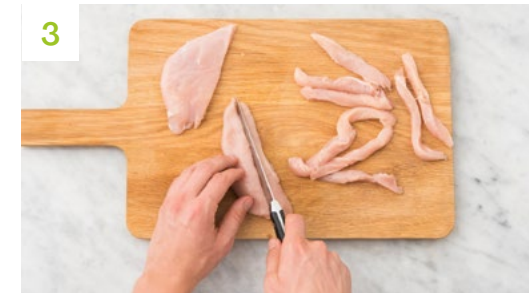
Tip: *Make sure that the oil is properly hot so that the chicken strips turn out nice and crispy.*

Fry half of the chicken strips in the frying pan for 3–4 min. on each side until golden brown.

Transfer to a plate covered with kitchen roll and cover with foil.

Repeat this step with the remaining chicken strips.

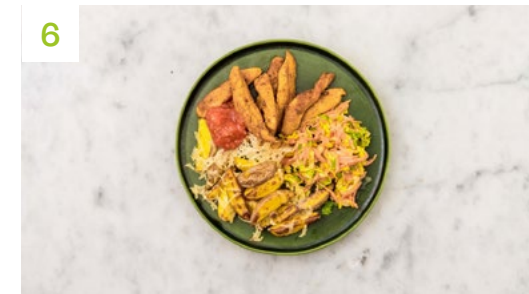
Season with a little salt\* when cooked.



## Cut the chicken into strips

In the meantime, put each chicken breast fillets between 2 sheets of cling film and flatten with a rolling pin or a frying pan until only 2 cm thick.

Cut the flattened chicken breasts into 6 or 7 long strips and season with salt\*.



## Serve

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

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

Serve the chicken strips 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

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 615 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Pommes de terre à chair ferme



Thym moulu



Citron vert



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Ketchup



Tomates



Fromage à pâte dure râpé



Carottes



Mayonnaise



Laitue romaine



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

poivre\*, sel\*, huile\*, farine\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, un peu de film alimentaire, 1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petit bol, 1 économe et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 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	1 x 2 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 <b>10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 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. 630 g)
Valeur calorique	408 kJ/ 97 kcal	2575 kJ/ 615 kcal
Lipides	3,82 g	24,09 g
- dont acides gras saturés	0,66 g	4,17 g
Glucides	9,17 g	57,90 g
- dont sucre	2,94 g	18,55 g
Protéines	6,46 g	40,75 g
Sel	0,275 g	1,733 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri

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



## 1 Cuire les pommes de terre

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

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

Répartir les pommes 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 min, retourner les pommes de terre et les recouvrir de fromage râpé. Faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit croustillant et légèrement doré.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## 4 Préparer le poulet

Dans un deuxième saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de farine\*, 0,5 cc [1 cc] de zeste de citron vert, le mélange d'épices « Hello Paprika » et le thym. Assaisonner avec du 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 et trancher les feuilles en fines lanières, puis les mettre dans le saladier.

Laver le citron vert à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Dans le saladier, verser 1 cs [2 cs] de jus de citron vert et mélanger le tout avec 1 cc [2 cc] de miel\*, la mayonnaise et 1 cs [2 cs] d'huile\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* et réserver.



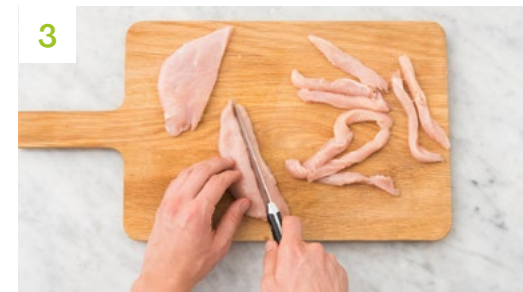
## 5 Faire revenir les lanières de poulet

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

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

Faire revenir la moitié des lanières de poulet dans la poêle, 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce que tout soit bien doré. Déposer sur une assiette recouverte d'essuie-tout et recouvrir de film alimentaire. Répéter avec les lanières de poulet restantes.

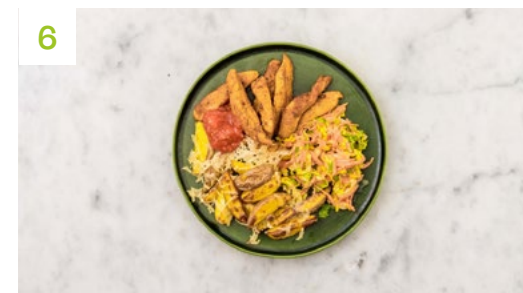
Après la cuisson, assaisonner avec un peu de sel\*.



## 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 aplatiss en 6 à 7 lanières et saler\*.



## 6 Dresser

Réchauffer les lanières de poulet au four quelques minutes si nécessaire.

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

Servir les lanières de poulet avec le ketchup, les quartiers de pommes de terre et la salade.

**Bon appétit !**