

Pouletplätzli mit Currydip

Rüebli Salat und Kartoffelecken

Family 30 – 40 Minuten • 942 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Naturjoghurt



Dill



Mayonnaise



Panko-Mehl



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	3 x 50 g
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

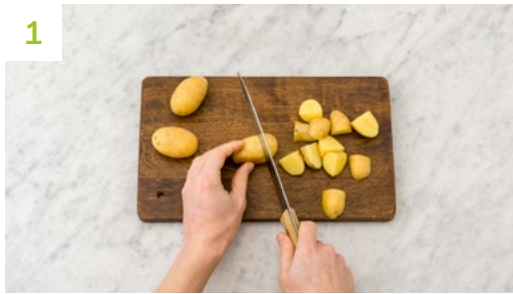
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	587 kJ/ 140 kcal	3941 kJ/ 942 kcal
Fett	6.79 g	45.58 g
– davon ges. Fettsäuren	0.85 g	5.72 g
Kohlenhydrate	13.20 g	88.63 g
– davon Zucker	2.21 g	14.87 g
Eiweiss	6.45 g	43.34 g
Salz	0.197 g	1.323 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 **15)** Weizen

(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.

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Poulet vorbereiten

Pouletbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Plätzli** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl** verteilen. Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen. Auf dem 3. Teller **Panko-Mehl** geben.



3 Plätzli panieren

Pouletplätzli zuerst im **Mehl** wenden, sodass diese mit dem **Mehl** bestäubt sind. Dann alles zusammen gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Pouletbrüste** gut damit benetzt sind. Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



4 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und **paniertes Poulet** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.



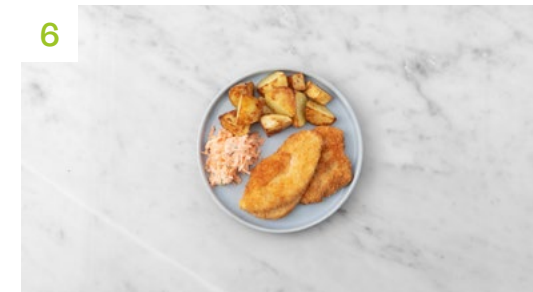
5 Für den Rüebli Salat

Dill fein hacken.

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Rüebli schälen und in die grosse Schüssel raffeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Pouletplätzli** auf Tellern anrichten. **Salat** und **Dip** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken schnitzels with curry dip

served with carrot salad and potato wedges

Family 30–40 minutes • 942 kcal • Cook on day 3

34



Chicken breast fillet



Mainly waxy Potatoes



Carrots



“Hello Paprika” spice mix



“Hello Curry” spice mix



Plain yoghurt



Dill



Mayonnaise



Panko breadcrumbs

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, flour*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 3 deep plates 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	600 g	1 x	1200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	3 x	50 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 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

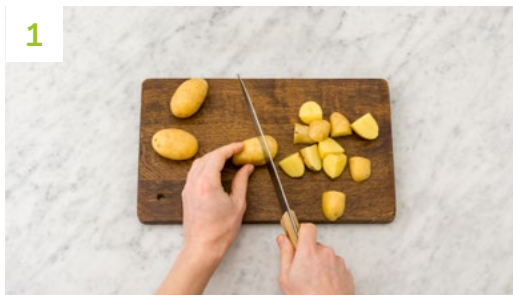
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	587 kJ/ 140 kcal	3941 kJ/ 942 kcal
Fat	6.79 g	45.58 g
- of which saturated fats	0.85 g	5.72 g
Carbohydrate	13.20 g	88.63 g
- of which sugar	2.21 g	14.87 g
Protein	6.45 g	43.34 g
Salt	0.197 g	1.323 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 **15)** Wheat

(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 potatoes if you want and quarter them. Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and bake for 25–30 minutes until golden brown.



Prepare the chicken

Lay the chicken breast fillets flat on the chopping board and halve them horizontally to make small, flat schnitzels.

Prepare 3 deep plates: On the first plate, spread 25 g flour. On the second plate, mix the "Hello Paprika" spice mix with half of the mayonnaise. On the third plate, spread panko breadcrumbs.



Bread the schnitzels

First turn the chicken schnitzels in the flour until they are dusted with it. Then mix everything together thoroughly with the mayonnaise so that the chicken breasts are well coated. Finally, coat them all over with panko breadcrumbs (press them in well).



Fry the chicken

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the breaded chicken for about 2 min. on each side until golden brown. Then put them alongside the potatoes on the baking tray and bake for 12–14 min. until the chicken is no longer pink on the inside.



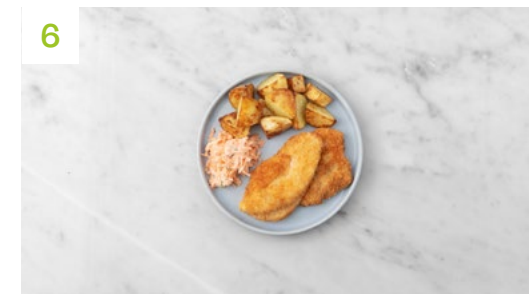
For the carrot salad

Finely chop the dill.

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] honey*, the chopped dill and half of the yoghurt.

Peel the carrots and grate into the large bowl. Mix everything well and season with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the remaining yoghurt, mayonnaise and the "Hello Curry" spice mix and season with salt* and pepper*.



Serve

Once baked, apportion the potatoes and chicken schnitzels on plates. Serve with salad and dip 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/



Escalopes de poulet avec sauce au curry, salade de carottes et cubes de pommes de terre

Famille 30 – 40 minutes • 942 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Blanc de poulet



Pommes de terre



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Yogourt nature



Aneth



Mayonnaise



Farine panko



- 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*

Huile*, sel*, poivre*, farine*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 3 assiettes creuses 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 600 g	1 x 1200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g 1 x 50 g	3 x 50 g
Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 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

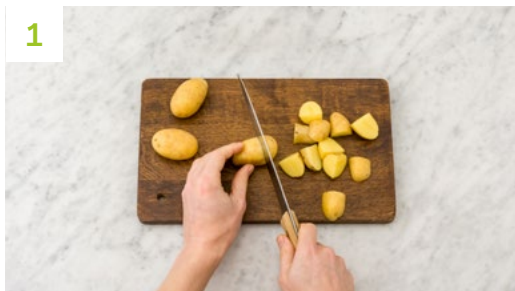
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	587 kJ/ 140 kcal	3 941 kJ/ 942 kcal
Lipides	6,79 g	45,58 g
- dont acides gras saturés	0,85 g	5,72 g
Glucides	13,20 g	88,63 g
- dont sucre	2,21 g	14,87 g
Protéines	6,45 g	43,34 g
Sel	0,197 g	1,323 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(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).

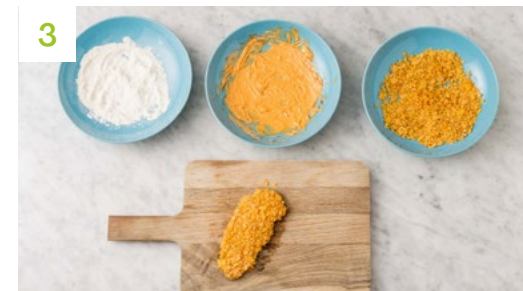
Éplucher les pommes de terre selon les goûts et les couper en quatre. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel* et mettre au four 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Préparer le poulet

Poser les blancs de poulet à plat sur la planche à découper et couper en deux à l'horizontale pour obtenir de petites escalopes plates.

Préparer 3 assiettes creuses : dans la 1e, verser 25 g de farine. Dans la 2e, mélanger les épices « Hello Paprika » et la moitié de la mayonnaise. Dans la 3ème répartir le panko.



3 Paner les escalopes

Passer d'abord les **escalopes de poulet** dans la **farine** de sorte à les en recouvrir. Bien mélanger le tout avec la **mayonnaise** afin que les **escalopes** en soient bien enrobées. Enfin, recouvrir complètement de panko (en appuyant bien).



4 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et faire dorer les **escalopes de poulet panées** env. 2 min de chaque côté. Placer les escalopes à côté des **potatoes** sur la plaque et enfourner à nouveau pour 12 à 14 min jusqu'à ce que le **poulet** ne soit plus rose à l'intérieur.



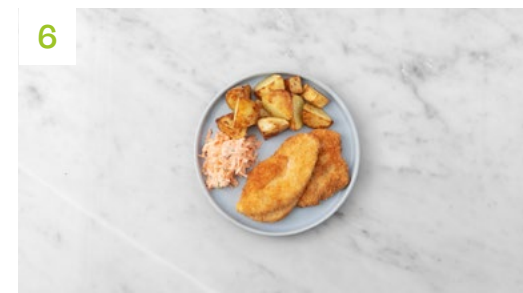
5 Pour la salade de carottes

Hacher finement l'aneth.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de miel*, l'aneth haché et la moitié du yogourt.

Éplucher les carottes et les râper dans le saladier. Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger le reste du yogourt, le reste de la **mayonnaise** et le mélange d'épices « Hello Curry ». Saler* et poivrer*.



6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, disposer les **potatoes** et les **escalopes de poulet** dans des assiettes. Déguster avec la salade et la sauce.

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/

