

Poulet Bites mit Süsskartoffel-Bohnen-Salat dazu Knoblauchdip

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 812 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



Pouletbrust



Bohnen-Mix



geriebener Hartkäse



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung "Harissa"



Naturjoghurt



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



- 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*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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	509 kJ/ 122 kcal	3396 kJ/ 812 kcal
Fett	4.39 g	29.29 g
- davon ges. Fettsäuren	0.89 g	5.91 g
Kohlenhydrate	11.26 g	75.16 g
- davon Zucker	1.95 g	13.02 g
Eiweiss	8.25 g	55.07 g
Salz	0.311 g	2.076 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 Süsskartoffel backen

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. **Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauchzehe abziehen und 10 Min. mitbacken.



4 Salat fertigstellen

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Salat quer in dünne Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Bohnen** hineingeben und unter Rühren 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und mit den **Salatstreifen** unter das vorbereitete **Dressing** mischen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



2 Poulet panieren

In einem tiefen Teller 2 EL [4 EL] **Mehl*** und restliches „**Hello Harissa**“ mit ca. 6 EL [12 EL] **Wasser*** zu einem **Teig** mit der Konsistenz von flüssigem **Pfankuchenteig** verrühren.

Pankomehl und **geriebenen Hartkäse** in einem zweiten tiefen Teller mischen.

Pouletbrust quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, zuerst in der **Mehlmischung** wenden und dann von allen Seiten gut in die **Pankomehl-Käse-Mischung** drücken.



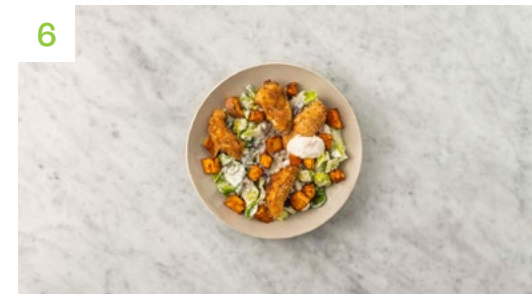
5 Poulet braten

In derselben Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletstücke** darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 – 7 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Joghurt** und die Hälfte [alles] vom **Senf** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. Gebackene **Knoblauchzehe** dazu pressen und unterrühren.

Bohnensalat auf Teller verteilen. **Süsskartoffelwürfel** und knusprige **Pouletstücke** darauf verteilen. Mit **Knoblauch-Dip** toppen 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 bites with sweet potato and bean salad served with garlic dip

High protein Family 35–45 minutes • 812 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Chicken breast



Mixed beans



Grated hard cheese



Romaine lettuce heart



“Harissa” spice mix



Plain yoghurt



Panko breadcrumbs



Garlic clove



Medium-hot mustard



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, balsamic vinegar*, flour*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve, 2 deep plates and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Mixed beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml**	1 x	10 ml

**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	509 kJ/122 kcal	3396 kJ/812 kcal
Fat	4.39 g	29.29 g
- of which saturated fats	0.89 g	5.91 g
Carbohydrate	11.26 g	75.16 g
- of which sugar	1.95 g	13.02 g
Protein	8.25 g	55.07 g
Salt	0.311 g	2.076 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!)

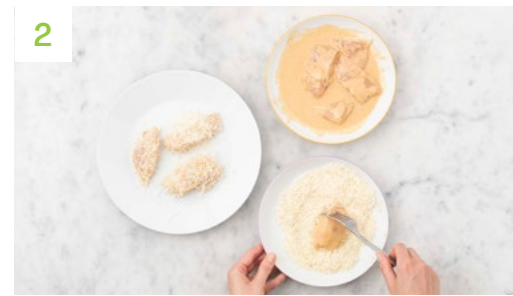


Bake the sweet potato

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

Peel the sweet potato and cut it into 2 cm cubes. Put the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, half of the "Hello Harissa", salt* and pepper* and bake for about 20 min. until soft.

Peel the garlic clove and add to the baking tray for 10 min.



Bread the chicken

In a deep plate, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* and the remaining "Hello Harissa" with about 6 tbsp. [12 tbsp.] water* to make a batter with the consistency of liquid pancake batter.

Mix the panko breadcrumbs and grated hard cheese in a second deep plate.

Cut the chicken breast crossways into 3 cm wide strips, then first coat in the flour mixture, and afterwards press well into the breadcrumb-and-cheese mixture on all sides.



For the salad

In a large bowl, stir together 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and half [all] of the mustard. Season with salt* and pepper*.



Finish the salad

Drain the beans in a sieve and rinse with water*.

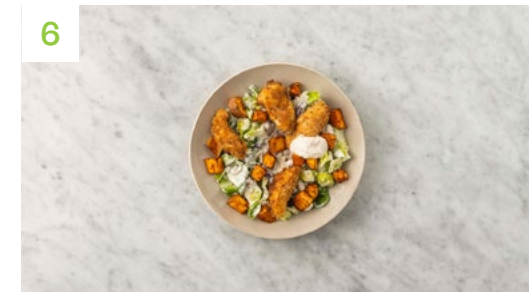
Slice the lettuce crossways into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan, add the beans and stir-fry them for 1-2 min. Remove and mix into the prepared dressing with the lettuce strips.



Fry the chicken

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in the same frying pan and fry the chicken pieces on all sides on a medium heat for 5-7 min. until golden brown outside and no longer pink on the inside.



Serve

In a small bowl, mix the remaining yoghurt with salt* and pepper*. Press the baked garlic into the bowl and stir.

Apportion the bean salad onto plates. Spread the sweet potato cubes and crispy chicken pieces on top. Top with garlic dip and enjoy.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Bouchées de poulet avec salade de patates douces et de haricots et un dip à l'ail

Hautement protéiné • Famille 35 – 45 minutes • 812 kcal • Cuisiner au 3e jour



Patates douces



Blancs de poulet



Mélange de haricots



Fromage à pâte dure râpé



Cœur de laitue romaine



Mélange d'épices « Harissa »



Yogourt nature



Panko



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



- 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*, huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*, farine*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 petit bol, 1 presse-ail, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange de haricots	1 x 380 g	2 x 380 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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	509 kJ/ 122 kcal	3396 kJ/ 812 kcal
Lipides	4,39 g	29,29 g
- dont acides gras saturés	0,89 g	5,91 g
Glucides	11,26 g	75,16 g
- dont sucre	1,95 g	13,02 g
Protéines	8,25 g	55,07 g
Sel	0,311 g	2,076 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 : 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 la patate douce

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

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm. Déposer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, la moitié du « Hello Harissa », du sel* et du poivre* et enfourner env. 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Éplucher l'ail et l'ajouter à la cuisson pendant 10 min.



4 Préparer la salade

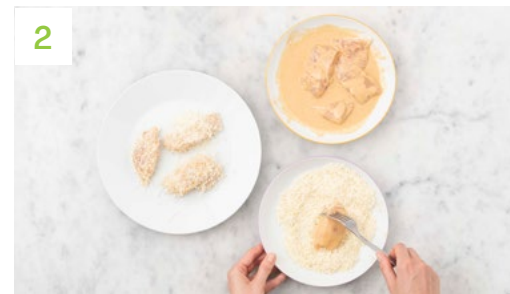
Égoutter les haricots dans une passoire et les rincer à l'eau*.

Couper transversalement la salade en fines lanières.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, verser les haricots et cuire en remuant 1 à 2 min. Retirer et mélanger à la vinaigrette préparée avec les **bandes de laitue**.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



2 Paner le poulet

Dans une assiette creuse, mélanger 2 cs [4 cs] de farine* et le reste de « Hello Harissa » avec env. 6 cs [12 cs] d'eau* pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une pâte à crêpes liquide.

Mélanger la farine panko et le fromage à pâte dure **râpé** dans une deuxième assiette creuse.

Couper le **blanc de poulet** transversalement en lanières d'environ 3 cm de large, les saupoudrer d'abord du mélange de farine, puis bien les presser de tous les côtés dans le mélange de farine **Panko** et de fromage.



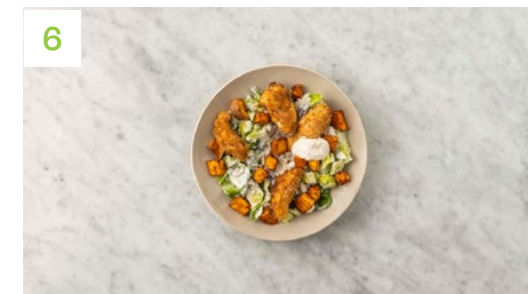
5 Faire cuire le poulet

Chauffer 3 cs [6 cs] d'huile* dans la même poêle et y faire frire les **morceaux de poulet** à feu moyen env. 5 à 7 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



3 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de yogourt et la moitié [la totalité] de la moutarde. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dans un petit bol, mélanger le reste du yaourt avec du sel* et du poivre*. Peler la gousse d'ail cuite, la presser et l'incorporer.

Servir les haricots dans les assiettes. Disposer les dés de patate douce et les **morceaux de poulet** croustillants sur le dessus.

Recouvrir du dip à l'**ail** et déguster.

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/

