

Pouletschenkel mit bunten Harissa-Honig-Rüebli dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | 40 – 45 Minuten • 1145 kcal • Tag 3 kochen

26



Drillinge



Pouletschenkel



Rüebli



bunte Rüebli



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Rosmarin



Joghurt



Mandeln



Aioli



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech,
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletschenkel	2 x 250 g	4 x 250 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
bunte Rüebli	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mandeln 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aioli 8) 9)	1 x 40 g	2 x 40 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. 800 g)
Brennwert	598 kJ/ 143 kcal	4790 kJ/ 1145 kcal
Fett	9.40 g	75.25 g
– davon ges. Fettsäuren	0.80 g	6.40 g
Kohlenhydrate	7.19 g	57.52 g
– davon Zucker	2.84 g	22.74 g
Eiweiss	6.54 g	52.33 g
Salz	0.329 g	2.636 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 22) Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



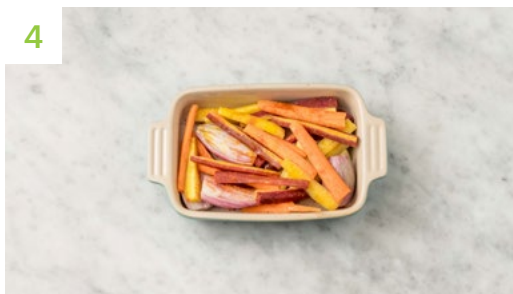
Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse eventuell halbieren, sodass alle **Kartoffeln** ungefähr dieselbe Grösse haben.

Zwiebel in Spalten schneiden.

Rüebli schälen, quer halbieren und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.



Rüebli würzen

In einer Auflaufform **Rüeblistifte** und **Zwiebelspalten** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Platz für die **Pouletschenkel** lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rosmarinzweig dazu geben.

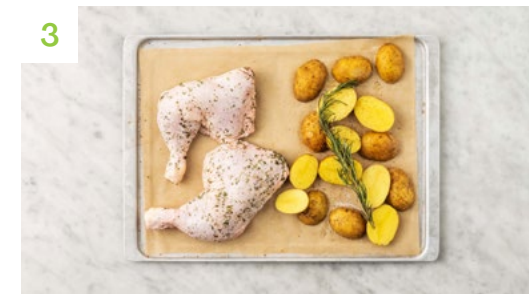


Backen

Kartoffeln und **Poulet** auf der mittleren Schiene und **Rüebli** auf der unteren Schiene im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

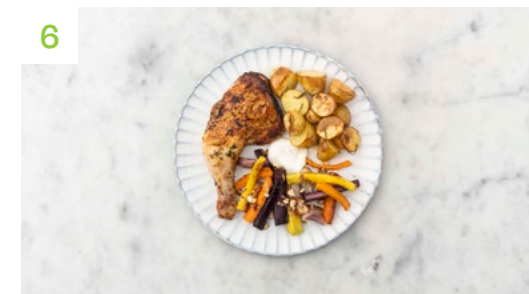
Mandeln nach Belieben grob hacken und für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

Tipp: Wenn Du die Poulethaut gerne schön knusprig magst, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



Poulet marinieren

Die **Pouletschenkel** neben die **Kartoffeln** auf das Blech legen.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren. Nach dem Ende der Garzeit **Honig** unter die **Rüebli** rühren. **Rosmarinzweig** entfernen.

Kartoffeln, **Rüebli** und **Pouletkeulen** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** 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 legs with colourful harissa-and-honey carrots served with rosemary potatoes and aioli

High protein 10 min. preparation 40–45 minutes • 1145 kcal • Cook on day 3

26



New potatoes



Chicken leg



Carrots



Mixed carrots



Onion



“Hello Harissa” spice mix



Rosemary



Yoghurt



Almonds



Aioli



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 baking tray, 1 small bowl and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Chicken leg	2 x	250 g	4 x	250 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Mixed carrots	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Rosemary	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Almonds 22	1 x	20 g	2 x	20 g
Aioli 8 9	1 x	40 g	2 x	40 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. 800 g)
Calories	598 kJ/143 kcal	4790 kJ/1145 kcal
Fat	9.40 g	75.25 g
- of which saturated fats	0.80 g	6.40 g
Carbohydrate	7.19 g	57.52 g
- of which sugar	2.84 g	22.74 g
Protein	6.54 g	52.33 g
Salt	0.329 g	2.636 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 **22** Almonds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Preparation

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Cut the larger of the washed potatoes in half so that they are all are about the same size.

Cut the onion into wedges.

Peel the carrots, cut in half crosswise and then cut into 1 cm thick, 5 cm long sticks.



Prepare the potatoes

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the chicken legs. Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Add the rosemary sprig.



Marinate the chicken

Place the chicken legs next to the potatoes on the tray.



Season the carrots

In an oven dish, mix the carrot sticks and onion wedges with "Hello Harissa" (warning: spicy!), 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

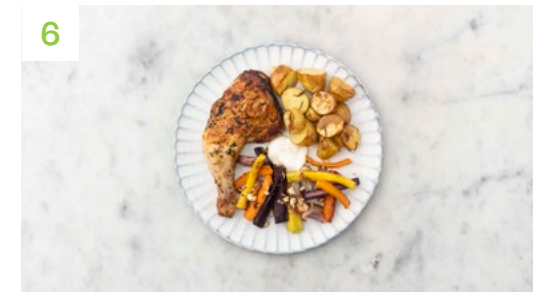


Bake

Bake the potatoes and chicken on the middle shelf and the carrots on the bottom shelf in the oven for 30–35 min. until the vegetables are cooked and the meat is no longer pink inside.

Roughly chop the almonds according to taste and add to the carrots for the last 3 min.

Tip: If you like the chicken skin nice and crispy, turn on the grill for another 3–5 min. at the end.



Serve

Mix the yoghurt and aioli together in a small bowl. When the carrots are cooked, stir honey into them. Remove the rosemary sprig.

Apportion the potatoes, carrots and chicken legs onto plates and enjoy with the dip.

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/



Cuisses de poulet aux carottes colorées harissa au miel accompagnées de pommes de terre au romarin et d'aïoli

Hautement protéiné Préparation en 10 min 40 – 45 minutes • 1145 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Pommes de terre grenaille



Cuisses de poulet



Carottes



Carottes colorées



Oignon



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Romarin



Yogourt



Amandes



Aïoli



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Cuisses de poulet	2 x 250 g	4 x 250 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes colorées	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Amandes 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Aïoli 8) 9)	1 x 40 g	2 x 40 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. 800 g)
Valeur calorique	598 kJ/ 143 kcal	4790 kJ/ 1145 kcal
Lipides	9,40 g	75,25 g
- dont acides gras saturés	0,80 g	6,40 g
Glucides	7,19 g	57,52 g
- dont sucre	2,84 g	22,74 g
Protéines	6,54 g	52,33 g
Sel	0,329 g	2,636 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **22)** amandes

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



1 Préparation

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Laver les pommes de terre et, selon leur taille, les couper en deux afin qu'elles aient toutes à peu près la même taille.

Couper l'oignon en morceaux.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets de 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.



2 Préparer les pommes de terre

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un de place pour les cuisses de poulet). Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Ajouter la branche de romarin.



3 Faire mariner le poulet

Disposer les cuisses de poulet sur la plaque, à côté des pommes de terre.



4 Assaisonner les carottes

Dans un moule à gratin, mélanger les bâtonnets de carottes et l'oignon avec le mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !) ainsi que 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

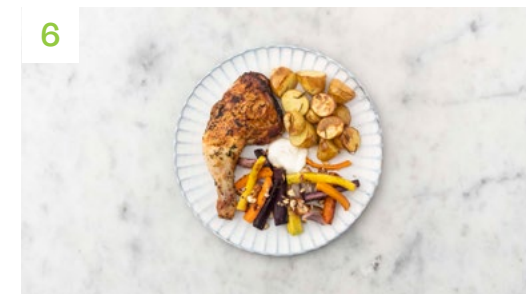


5 Cuisson au four

Enfourner les pommes de terre et le poulet à mi-hauteur et les carottes sur le niveau inférieur pendant 30 à 35 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Hacher éventuellement grossièrement les amandes et les ajouter aux carottes pour les 3 dernières minutes.

Astuce : Si vous aimez que la peau du poulet soit bien croustillante, mettez la fonction grill pour 3 à 5 minutes supplémentaires à la fin.



6 Dresser

Dans un bol, mélanger le yogourt et l'aïoli.

À la fin de la cuisson, incorporer le miel aux carottes. Retirer la branche de romarin.

Répartir les pommes de terre, les carottes et les cuisses de poulet sur des assiettes et les déguster avec le dip.

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/

