

Jambalaya! Kreolische Poulet-Argentinos-Pfanne aufgepeppt mit Ajvar und Orzo-Twist

High Protein **Zeit sparen** 15 Minuten • 669 kcal • Tag 3 kochen

27



Pouletgeschnetzeltes



Orzo-Nudeln



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



rote Spitzpeperoni



Ajvar



Argentinos Pikant



Frühlingszwiebel



grüne Peperoni



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

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Orzo-Nudeln 15	1 x 180 g	1 x 360 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 6 g	2 x 6 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Ajvar 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 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. 710 g)
Brennwert	397 kJ/ 95 kcal	2801 kJ/ 669 kcal
Fett	2.67 g	18.86 g
– davon ges. Fettsäuren	0.77 g	5.44 g
Kohlenhydrate	10.46 g	73.84 g
– davon Zucker	1.41 g	9.96 g
Eiweiss	7.18 g	50.68 g
Salz	0.269 g	1.901 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Orzo kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 550 ml [**1100 ml**] **Wasser*** füllen, 4 g [**8 g**] **Pouletbouillonpulver*** und **Salz*** hinzufügen und aufkochen. **Orzo-Nudeln** hineingeben und 12 – 14 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis das **Wasser** aufgesaugt ist und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Tipp: In dem Topf sollte am Ende der Kochzeit noch etwas **Flüssigkeit** vorhanden sein, wenn das **Wasser** aber schon **verkocht** ist, gebe **esslöffelweise Wasser*** hinzu, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.



Fleisch würzen

„**Hello Cajun**“ zugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet braten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in grobe Ringe schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin braten 7 – 9 Min. Dabei gelegentlich umrühren.



Jambalaya vollenden

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Ajvar** und **Peperonipfanne** in den Topf geben und gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



In der Zwischenzeit

Argentinos in 1 cm Würfel schneiden und in die Bratpfanne geben.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen, in grobe Ringe schneiden und in die Bratpfanne geben.

Peperoni halbieren, entkernen, in 2 cm Würfel schneiden und in die Bratpfanne geben.



Anrichten

Orzo-Jambalaya auf tiefen Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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!



Jambalaya! Creole chicken with spicy sausages spiced up with ajvar and orzo twist

High protein [Save time](#) 15 minutes • 669 kcal • Cook on day 3

27



Diced chicken



Orzo pasta



"Hello Cajun" spice mix



Red pointed pepper



Ajvar



Spicy Argentino sausages



Spring onion



Green peppers



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, water*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Orzo pasta 15)	1 x	180 g	1 x	360 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Red pointed pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 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. 710 g)
Calories	397 kJ/95 kcal	2801 kJ/669 kcal
Fat	2.67 g	18.86 g
– of which saturated fats	0.77 g	5.44 g
Carbohydrate	10.46 g	73.84 g
– of which sugar	1.41 g	9.96 g
Protein	7.18 g	50.68 g
Salt	0.269 g	1.901 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: 14) Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



Cook the orzo

Heat plenty of water in the kettle.

Pour 550 ml [1,100 ml] water* into a large pot, add 4 g [8 g] chicken stock powder* and salt* and bring to the boil. Add the orzo pasta and simmer for 12–14 min. until the water is absorbed and the pasta is cooked.

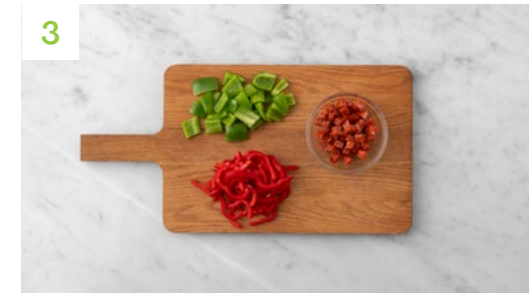
Tip: There should be some liquid in the pot at the end of the cooking time, but if the water has already boiled away, add water by the tablespoon until the orzo is cooked.*



Fry the chicken

Slice the white and green parts of the spring onions into thick rings and keep them separate.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the chopped and white spring onions for 7–9 min., stirring occasionally.



In the meantime

Cut the sausages into 1 cm cubes and add to the frying pan.

Halve and core the pointed peppers, cut into thick rings and add to the frying pan.

Halve and core the peppers, cut into 2 cm cubes and add to the frying pan.



Season the meat

Add the “Hello Cajun” and gently sauté for 1 min. Season with salt* and pepper*.



Finish the jambalaya

When the orzo is cooked, add the ajvar and cooked peppers to the pot and mix well. Season with pepper*.



Serve

Apportion the orzo jambalaya onto deep plates, top with the green spring onions 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/



Jambalaya ! Poêlée créole de Poulet-Argentinos rehaussée d'ajvar et d'orzo

Hautement protéiné Gain de temps 15 minutes • 669 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Émincé de poulet



Nouilles orzo



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Poivron long rouge



Ajvar



Chorizo argentin piquant



Oignon de printemps



Poivron vert



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 6 g	2 x 6 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 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. 710 g)
Valeur calorique	397 kJ/ 95 kcal	2 801 kJ/ 669 kcal
Lipides	2,67 g	18,86 g
- dont acides gras saturés	0,77 g	5,44 g
Glucides	10,46 g	73,84 g
- dont sucre	1,41 g	9,96 g
Protéines	7,18 g	50,68 g
Sel	0,269 g	1,901 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 : 14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



1 Cuire les pâtes orzo

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

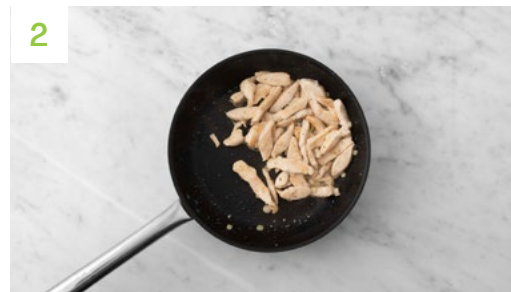
Dans une grande casserole, verser 550 ml [1 100 ml] d'eau*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de sel* et faire bouillir. Y faire cuire les nouilles Orzo 12 - 14 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les nouilles Orzo soient tendres.

Astuce : Dans la casserole, il devrait y avoir un peu de liquide à la fin du temps de cuisson, mais si toute l'eau a bouilli, ajouter une cuillère d'eau à la fois jusqu'à ce que les nouilles Orzo soient tendres.*



4 Assaisonner la viande

Ajouter le « Hello Cajun » et faire blondir 1 minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



2 Faire cuire le poulet

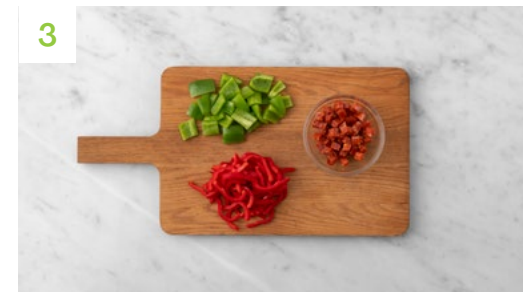
Couper les oignons de printemps en rondelles épaisses en séparant les parties vertes et blanches.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les émincé de poulet et la partie blanche de l'oignon de printemps pendant 7 - 9 minutes en remuant.



5 Terminer le jambalaya

Quand les pâtes orzo sont cuites, ajouter l'ajvar et la poêlée de poivrons dans la casserole et bien mélanger. Poivrer*.



3 Pendant ce temps

Couper le chorizo argentin en dés d'1 cm et les mettre dans la poêle.

Couper le poivron long en deux, l'épépiner, puis le couper en rondelles épaisses et les mettre dans la poêle. Couper le poivron en deux, l'épépiner, le couper en dés de 2 cm et le placer dans la poêle.



6 Dresser

Répartir le jambalaya d'orzo dans des assiettes creuses et le garnir de la partie verte des oignons de printemps puis 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/

