

Souflaki-Poulet-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrust



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Ofenkartoffeln



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone



Dill



Gurke



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x	4 g	1 x	8 g
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 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. 610 g)
Brennwert	389 kJ/ 93 kcal	2376 kJ/ 568 kcal
Fett	4.40 g	26.86 g
– davon ges. Fettsäuren	0.98 g	6.00 g
Kohlenhydrate	6.41 g	39.15 g
– davon Zucker	1.99 g	12.15 g
Eiweiss	6.68 g	40.81 g
Salz	0.076 g	0.461 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

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



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** und **Zwiebel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte „**Hello Souflaki**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. backen. Etwas Platz für das **Poulet** lassen.

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.



Für den Dip

Nach 10 Min. **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und in eine kleine Schüssel pressen.

Knoblauch mit **Senf**, **Joghurt**, **Hartkäse**, gehackten **Kräutern**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



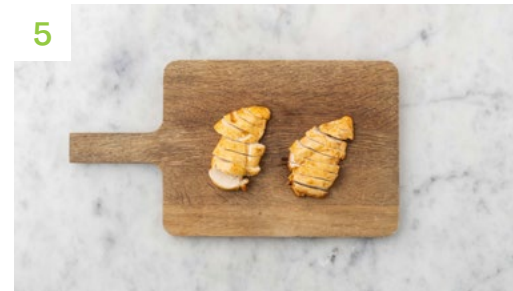
Für das Dressing

Kräuter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.



Letzte Schritte

In eine grosse Schüssel 3 EL [6 EL] des **Dressings** geben, **Gurke** und **Salatstreifen** dazugeben und marinieren.

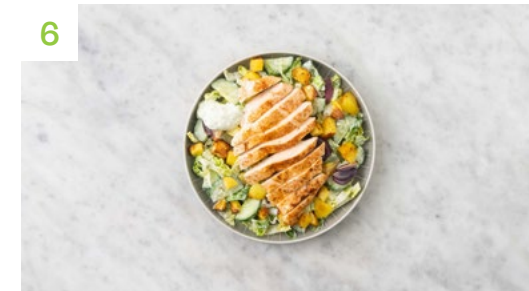
Pouletbrust nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



Poulet backen

In der Schüssel aus Schritt 1, **Pouletbrustfilet** mit restliches „**Hello Souflaki**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und im Ofen für 16 – 18 Min. garen, bis das **Poulet** innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Salat auf tiefen Teller anrichten.

Kartoffelwürfel und **Zwiebelstreifen** darüber verteilen und mit der **Pouletbrust** toppen.

Restlichen **Dip** darüber verteilen 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



Souvlaki chicken salad with diced potatoes

served with fruity herb yoghurt dressing

Family Under 650 calories 30–40 minutes • 568 kcal • Cook on day 3



Chicken breast



"Hello Souvlaki" spice mix



Baking potatoes



Red onion



Romaine lettuce heart



Yoghurt



Lemon



Dill



Cucumber



Grated hard cheese



Medium-hot mustard



Garlic clove



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 small bowl and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
“Hello Souvlaki” spice mix	1 x 4 g	1 x 8 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cucumber	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Grated hard cheese 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Medium-hot mustard 9	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Calories	389 kJ/93 kcal	2376 kJ/568 kcal
Fat	4.40 g	26.86 g
– of which saturated fats	0.98 g	6.00 g
Carbohydrate	6.41 g	39.15 g
– of which sugar	1.99 g	12.15 g
Protein	6.68 g	40.81 g
Salt	0,076 g	0,461 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

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



Get prepped

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

Peel the potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Halve the onion, then chop it into 0.5 cm strips.

Peel the garlic.

In a large bowl, mix the potatoes and onions with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, half of the “Hello Souvlaki”, salt* and pepper*. Place on a baking tray lined with baking paper and bake for 20–25 min. Leave some room for the chicken.

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



For the dip

Take the garlic out of the oven after 10 min. and press it into a small bowl.

Mox the garlic with the mustard, yoghurt, hard cheese, chopped herbs, juice of 2 [4] lemon wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, salt* and pepper* to make a dressing.



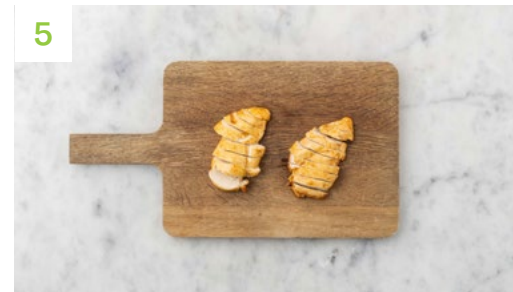
For the dressing

Finely chop the herbs.

Cut the lemon into 6 wedges.

Cut the lettuce into 2 cm wide strips.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm thick half-moons.



Final steps

Pour 3 tbsp. [6 tbsp.] of the dressing into a large bowl, add the cucumber and lettuce strips and marinate.

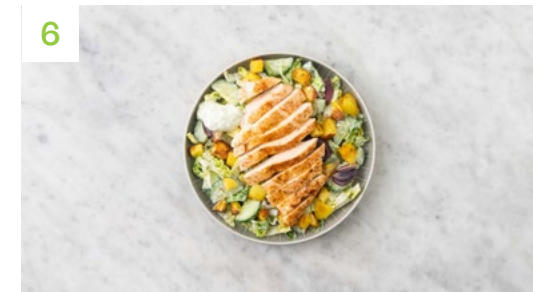
Remove the chicken breast from the oven when cooked and cut into strips 1 cm wide.



Cook the chicken

In the bowl from step 1, marinate the chicken breast fillet with the remaining “Hello Souvlaki”, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*. Add to the potatoes on the baking tray and bake for 16–18 min. until the chicken is cooked through.

In the meantime, continue with the recipe.



Serve

Serve the salad on deep plates.

Apportion the diced potatoes and onion strips over it and top with the chicken breast.

Drizzle with the rest of the 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!



Salade de poulet Souvlaki avec dés de pommes de terre accompagnée d'une sauce yogourt au citron et aux fines herbes

Famille | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 568 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blancs de poulet



Mélange d'épices « Hello Souvlaki »



Pommes de terre



Oignon rouge



Laitue romaine



Yogourt



Citron



Aneth



Concombre



Romage à pâte dure râpé



Moutarde à l'ail gousse



Gousse d'ail



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 bol et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 610 g)
Valeur calorique	389 kJ/ 93 kcal	2376 kJ/ 568 kcal
Lipides	4,40 g	26,86 g
– dont acides gras saturés	0,98 g	6,00 g
Glucides	6,41 g	39,15 g
– dont sucre	1,99 g	12,15 g
Protéines	6,68 g	40,81 g
Sel	0,076 g	0,461 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.

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



Petite préparation

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

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et le couper en fines lamelles de 0.5 cm. Peler l'ail. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre et les légumes avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, la moitié de « Hello Souflaki », du sel* et du poivre*. Placer le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 20 à 25 min. Laisser un peu de place pour le poulet.

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



Pour le dip

Sortir l'ail du four et le presser dans un bol.

Dans un saladier, mélanger la confiture d'airelles, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] d'eau*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.



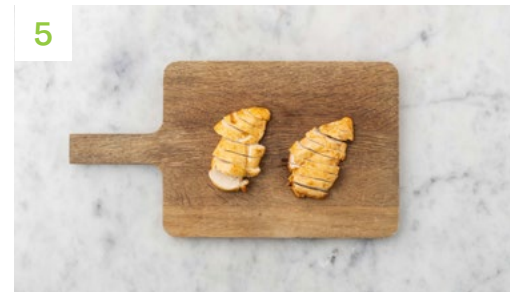
Préparer la sauce

Hacher finement les fines herbes.

Couper le citron en 6.

Couper la laitue romaine en tranches de 2 cm de large.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en tranches de 0.5 cm.



Dernières étapes

Dans un saladier, verser 3 cs [6 cs] de la sauce, ajouter le concombre et les lanières de salade et laisser mariner.

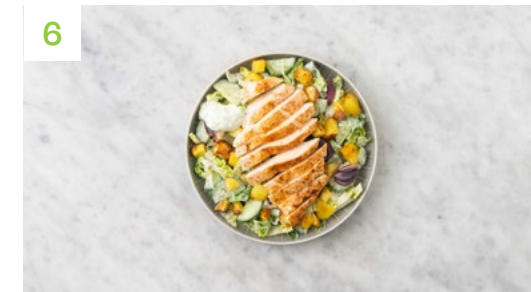
Retirer le poulet du four après la cuisson et le couper en lanières d'1 cm de large.



Cuire le poulet

Dans le saladier de l'étape 1, faire mariner le blanc de poulet avec le reste du « Hello Souflaki », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*. Ajouter le poulet aux pommes de terre sur la plaque de cuisson et enfourner pour 16 à 18 min jusqu'à ce que le poulet ne soit plus translucide à l'intérieur.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Dresser

Servir la salade dans des assiettes creuses.

Répartir les dés de pommes de terre et les lamelles d'oignon par-dessus et garnir avec le poulet.

Ajouter le reste de la sauce 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/

