

Würziges Madras Pouletbrustfilet mit Minz-Chutney auf Kichererbsen-Salat

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 550 kcal • Tag 3 kochen

21



Kichererbsen



Madras-Curry-Pulver



Minze



rote Zwiebel



Babypinac



gemahlener Kumin



Pouletbrustfilet



Naturjoghurt aus Saland



Gurke



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Madras-Curry-Pulver ⁹	1 x 2 g	1 x 4 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
gemahlener Kumin	1 x 2 g	2 x 2 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Naturjoghurt aus Saland ⁷	2 x 75 g	4 x 75 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 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. 550 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2302 kJ/ 550 kcal
Fett	4.6 g	25.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.3 g
Kohlenhydrate	5.2 g	29 g
- davon Zucker	1.5 g	8.1 g
Eiweiss	8.4 g	46.6 g
Salz	0.14 g	0.78 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) **9** Senf

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



1 Poulet marinieren

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt**, **Madras Curry**, 0.5 TL [2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Pouletbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Pouletbrust in die Schüssel geben und marinieren lassen.



2 Für das Chutney

In einem hohen Rührgefäss restlichen **Joghurt**, **Kräuter**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Sauce** pürieren.



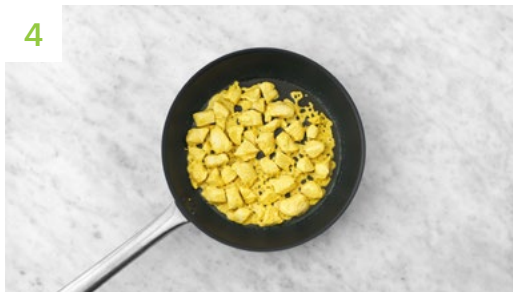
3 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abschütten und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Gurke längs vierteln und in 0.5 cm Stücke schneiden.

In einer grossen Schüssel die Hälfte des **Chutneys**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



4 Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Poulet darin 4 – 6 Min. rundum braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



5 In der Zwischenzeit

In einer zweiten grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kichererbsen** und **Zwiebeln** darin 4 – 5 Min. anbraten. **Kreuzkümmel** zugeben und 1 weitere Min. braten. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Babyspinat, **Gurke** und **Kichererbsen** in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



6 Anrichten

Kichererbsen-Salat auf Teller verteilen. **Madras-Poulet** darauf anrichten und mit dem **Minz-Chutney** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy Madras chicken breast fillet with mint chutney on chickpea salad

Under 650 calories | High protein | 30–40 minutes • 550 kcal • Cook on day 3

21



Chickpeas



Madras curry powder



Mint



Red onion



Baby spinach



Ground cumin



Chicken breast fillet



Plain yoghurt from Saland



Cucumber



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, pepper*, oil*, vinegar*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Madras curry powder 9	1 x	2 g	1 x	4 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Ground cumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Plain yoghurt from Saland 7	2 x	75 g	4 x	75 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 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. 550 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2302 kJ/550 kcal
Fat	4.6 g	25.6 g
– of which saturated fats	0.8 g	4.3 g
Carbohydrate	5.2 g	29 g
– of which sugar	1.5 g	8.1 g
Protein	8.4 g	46.6 g
Salt	0.14 g	0.78 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) **9** Mustard

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



1 Marinate the chicken

In a large bowl, mix the potatoes with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, 0.5 tsp. [2 tsp.] salt* and pepper*.

Cut the chicken breast into 2 cm pieces.

Put chicken breast in the bowl and marinate.



2 For the chutney

In a high mixing bowl, purée the remaining yogurt, herbs, 1 tsp [2 tsp] sugar*, 1 tsp [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper* with a blender bar to a smooth sauce.



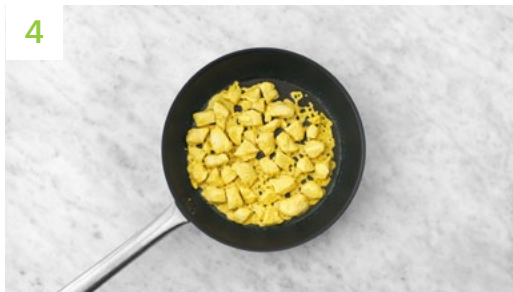
3 Prepare the vegetables

Drain the chickpeas in a sieve and rinse with water.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Quarter the cucumber lengthways and cut into 0.5 cm pieces.

In a large bowl, stir together half of the sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.



4 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the chicken fillets for 4–4 min. until the meat is no longer pink inside.



5 In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Sauté the minced beef and onions for 4–5 mins. Add cumin and 1 more minutes roast. Season with plenty of salt* and pepper*.

Add the vegetables, herbs and couscous to the large bowl with the dressing and mix together well.



6 Serve

Apportion the pearl couscous salad onto plates. Arrange madras chicken on top and top with the mint chutney.

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/



Blancs de poulet épicés sauce Madras avec chutney de menthe sur salade de pois chiches

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 550 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Pois chiches



Poudre de curry de Madras



Menthe



Oignon rouge



Pousses d'épinards



Cumin moulu



Blancs de poulet



Yogourt nature de Saland



Concombre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, poivre*, huile*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 2 saladiers, 2 grandes poêles et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Cumin moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Yogourt nature de Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 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. 550 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2302 kJ/ 550 kcal
Lipides	4,6 g	25,6 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	4,3 g
Glucides	5,2 g	29 g
- dont sucre	1,5 g	8,1 g
Protéines	8,4 g	46,6 g
Sel	0,14 g	0,78 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) **9)** moutarde

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



1 Faire mariner le poulet

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de yogourt, le curry de Madras, 0,5 cc [2 cc] de sel* et du poivre*.

Couper les blancs de poulet en morceaux de 2 cm.

Mettre les blancs de poulet dans le bol et laisser mariner.



2 Pour le chutney

Dans un bol mélangeur haut, mixer le reste du yogourt, les herbes, 1 cc [2 cc] de sucre*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* à l'aide d'un mixeur pour obtenir une sauce lisse.



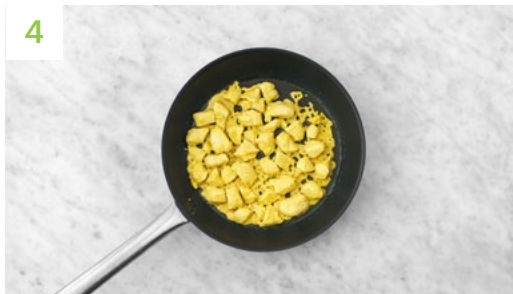
3 Préparer les légumes

Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 0.5 cm.

Dans un saladier, mélanger la moitié du chutney, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de sucre* et 1 cc [2 cc] de vinaigre* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



4 Faire dorer le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir le poulet 4 à 6 min de tous les côtés, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



5 Pendant ce temps

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir les pois chiches et l'oignon 4 à 5 min. Ajouter le cumin et faire revenir encore 1 min. Assaisonner généreusement avec du sel* et du poivre*.

Mettre les pousses d'épinards, le concombre et les pois chiches dans le saladier avec la vinaigrette et mélanger.



6 Dresser

Répartir la salade de pois chiches sur des assiettes. Ajouter le poulet sauce Madras et garnir de chutney de menthe.

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/

