

Silvesterplatte für Raclette oder Bratpfanne mit Poulet, Schwein und Minihacktätschli mit Speck

Viel Gemüse High Protein 90 – 100 Minuten • 1578 kcal • Tag 2 kochen

15



Natürlicher Geschmack

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

- | | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	2 g	1 x	4 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g	2 x	75 g
Steinofenbaguette 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	3 x	4 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Hummus 3)	1 x	70 g	2 x	70 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamicoreme 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
rote Zwiebel	2 x	80 g	4 x	80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Peperoni multicolor	2 x	180 g	4 x	180 g
Schweinsnierstück	2 x	125 g	4 x	125 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	20 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. 994 g)
Brennwert	664 kJ/ 159 kcal	6601 kJ/ 1578 kcal
Fett	8.8 g	87 g
- davon ges. Fettsäuren	2.7 g	26.4 g
Kohlenhydrate	9.4 g	93.3 g
- davon Zucker	2.4 g	24.1 g
Eiweiss	11 g	109 g
Salz	0.43 g	4.23 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen **16)** Gerste

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



Fleisch marinieren

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

Speckstreifen quer halbieren.

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut verkneten. 8 **[16]** kleine, längliche **Hacktäschi** formen und mit je **1 Speckstreifenhälfte** umwickeln.

In einer zweiten grossen Schüssel **Harissa Gewürzmischung**, 1 EL **[2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Pouletbrüste** darin mind. 10 Min. marinieren.



Für das Knoblauchbaguette

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Gehackte Petersilie, 2 EL **[4 EL] Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut mischen.

Baguette halbieren, Schnittflächen mit **Knoblauchbutter** bestreichen und 7 – 8 Min. im Ofen backen.

Harissa

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

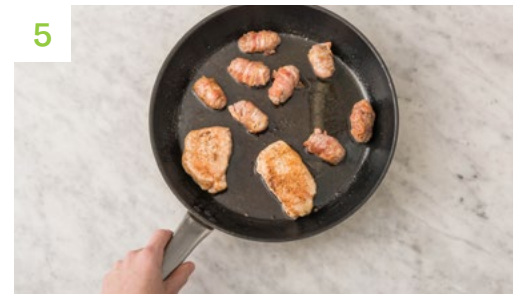


Dips vorbereiten

Knoblauch abziehen.

Joghurt auf 2 kleine Schüsseln aufteilen. In der einen Schüssel **Joghurt** mit **Hummus** gut verrühren. In die andere Schüssel die Hälfte des **Knoblauchs** pressen und mit **Mayonnaise** verrühren. Beide **Dips** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Fleisch braten

Wenn Du einen Raclette-Grill benutzen möchtest, schneide Dir das **Fleisch** vor dem **Braten** in mundgerechte Stücke und brate diese dann am Tisch. Andernfalls stelle Dir 2 grosse Bratpfannen mit je 1 EL **[2 EL] Öl*** bereit.

Die ganzen **Schweinsnierstücke** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und zusammen mit den **Mini-Speck-Hacktäschi** je Seite 3 – 4 Min. braten.

Die ganzen **Pouletbrüste** ca. 5 – 6 Min. je Seite braten. Alles vom Grill bzw. aus der Bratpfanne nehmen.



Gemüse vorbereiten

Peperoni vierteln und Strunk und **Kerne** entfernen.

Pilze halbieren.

Zwiebeln abziehen und in 1.5 cm breite Ringe schneiden.

Die **3 Gemüsesorten** getrennt voneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **[2 EL] Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die Ränder der **Peperoni** gebräunt sind.

Danach **Balsamicoreme** über die **Pilze** geben und vermengen.



Anrichten

Wenn Du dieses Meisterstück für Deine Gäste kochst, dann schneide jetzt das **Fleisch** auf, richte es zusammen mit dem **Gemüse** auf Platten an und reiche die **Dips** und das **Knoblauchbaguette** dazu.

Wenn Du einen Raclette-Grill hast, verteile die **Dips** und das **Gemüse** auf Schüsseln und reiche das noch rohe **Fleisch** zum Grillen separat auf Tellern.

Viel Spass und frohes neues Jahr!

En Guete!



New Year's Eve platter for raclette or frying with chicken, pork and mini-meatballs wrapped in bacon

Lots of vegetables High protein 90–100 minutes • 1578 kcal • Cook on day 2

15



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



“Hello Harissa” spice mix
HelloFresh minced beef



Sliced breakfast bacon



Stone-baked baguette
Garlic clove



Butter



Hummus



Brown mushrooms



Balsamic cream



Red onion



Mayonnaise



Mixed peppers



Pork steak



Chicken breast fillet



Plain yoghurt from Saland



Flat leaf parsley

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 garlic press, 1 small bowl, 1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
"Hello Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Stone-baked baguette 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Garlic clove	2 x	4 g	3 x	4 g
Butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Hummus 3)	1 x	70 g	2 x	70 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Red onion	2 x	80 g	4 x	80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Mixed peppers	2 x	180 g	4 x	180 g
Pork steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g	1 x	20 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. 994 g)
Calories	664 kJ/159 kcal	6601 kJ/1578 kcal
Fat	8.8 g	87 g
- of which saturated fats	2.7 g	26.4 g
Carbohydrate	9.4 g	93.3 g
- of which sugar	2.4 g	24.1 g
Protein	11 g	109 g
Salt	0.43 g	4.23 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: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **16)** Barley

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



1 Marinate the meat

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

Cut the bacon slices in half crosswise.

In a large bowl, season the mince with salt* and pepper* and knead well. Form 8 [16] small, oblong mince patties and wrap each with 1 half bacon strip.

In a second large bowl, mix the "Hello Harissa" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and marinate the chicken in it for at least 10 min.



4 For the garlic baguette

Press the remaining garlic into a small bowl. Add the chopped parsley, 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, salt* and pepper* and mix everything well.

Cut the baguette in half, brush the cut sides with garlic **butter** and bake for 7–8 min.



2 Prepare the dips

Peel the garlic.

Divide the yoghurt between 2 small bowls. In one bowl, thoroughly mix the yoghurt with the hummus. Press half of the garlic into the other bowl and mix with mayonnaise. Season both dips with salt* and pepper*.

Pluck and finely chop the parsley leaves.



5 Fry the meat

If you want to use a raclette grill, cut the meat into bite-sized pieces before frying and then fry them at the table. Otherwise, use 2 large frying pans, each with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Season the pork steaks all over with salt* and pepper* and fry them together with the bacon-wrapped mini-meatballs for 3–4 min. on each side.

Fry all the chicken breasts thoroughly for 5–6 min. on each side. Remove everything from the grill or frying pan.



3 Prepare the vegetables

Cut the pepper into quarters and remove the stalk and seeds.

Cut the mushrooms in half.

Peel the onions and cut them into 1.5 cm thick rings.

Spread the 3 vegetables separately on a baking tray covered with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with salt* and pepper* and bake for about 20 min. until the vegetables are soft and the edges of the peppers are browned.

Then pour balsamic cream over the mushrooms and mix.



6 Serve

If you are cooking this masterpiece for your guests, now cut the meat, arrange it together with the vegetables on plates and add the dips and garlic baguette.

If you have a raclette grill, apportion the dips and vegetables in bowls and place the still raw meat for grilling on separate plates.

Have fun and Happy New Year!

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Assiette de la Saint-Sylvestre pour raclette ou poêlée avec du poulet, du porc et des mini boulettes de viande hachée au lard

Beaucoup de légumes Hautement protéiné 90 – 100 minutes • 1578 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Natürlicher Geschmack

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

-  Mélange d'épices « Hello Harissa »
-  Viande de bœuf
-  hachée HelloFresh Lard fumé en tranches
-  Baguette cuite au four
-  Gousse d'ail
-  Beurre
-  Houmous
-  Champignons bruns
-  Crème de vinaigre balsamique
-  Oignon rouge
-  Mayonnaise
-  Poivrons multicolores
-  Filet de porc
-  Blanc de poulet
-  Yogourt nature de Saland
-  Persil plat

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 presse-ail, 1 bol, 1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 bol et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x	2 g	1 x	4 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Lard fumé en tranches	1 x	75 g	2 x	75 g
Baguette cuite au four 15) 16)	1 x	250 g	2 x	250 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	3 x	4 g
Beurre 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Houmous 3)	1 x	70 g	2 x	70 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Oignon rouge	2 x	80 g	4 x	80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Poivrons multicolores	2 x	180 g	4 x	180 g
Filet de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Persil, plat	1 x	10 g	1 x	20 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. 994 g)
Valeur calorique	664 kJ/ 159 kcal	6601 kJ/ 1578 kcal
Lipides	8,8 g	87 g
- dont acides gras saturés	2,7 g	26,4 g
Glcides	9,4 g	93,3 g
- dont sucre	2,4 g	24,1 g
Protéines	11 g	109 g
Sel	0,43 g	4,23 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 : **3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **16)** orge

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



Faire mariner la viande

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

Couper les tranches de lard en deux.

Dans un saladier, assaisonner la viande hachée avec du sel* et du poivre* et bien pétrir. Former 8 [16] petites boulettes allongées et les envelopper chacune d'une demi-tranche de lard fumé.

Dans un deuxième saladier, mélanger le mélange d'épices « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, puis y faire mariner les **blancs** de poulet au moins 10 min.



Pour la baguette à ail

Presser le reste de l'ail dans un bol. Ajouter le persil haché, 2 cs [4 cs] de beurre*, du sel* et du poivre* et bien mélanger le tout.

Couper la baguette en deux, badigeonner le beurre à l'ail sur les côtés coupés et enfourner 7 à 8 min.

Harissa

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



Préparer les sauces

Peler l'ail.

Répartir le yogourt dans 2 bols. Dans un bol, bien mélanger le yogourt et le houmous. Dans l'autre bol, presser la moitié de l'ail et mélanger avec de la mayonnaise. Assaisonner les deux sauces de sel* et de poivre*.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



Faire revenir la viande

Si vous souhaitez utiliser un gril à raclette, coupez la viande en petits morceaux avant la cuisson et cuisez-la ensuite à table. Sinon, préparer 2 grandes poêles contenant chacune 1 cs [2 cs] d'huile*. Assaisonner la totalité des morceaux de filet de porc avec du sel* et du poivre* et les faire cuire avec les mini boulettes de viande hachée au lard entre 3 et 4 min de chaque côté.

Faire cuire la totalité des blancs de poulet env. 5 à 6 min par côté. Retirer tout du gril ou de la poêle.



Préparer les légumes

Couper le poivron en quatre et retirer le tronc et les graines.

Couper les champignons en deux.

Peler les oignons et les couper en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.

Déposer les 3 variétés de légumes, en les séparant, sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et cuire au four environ 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les bords du poivron dorés.

Ajouter ensuite de la crème de vinaigre balsamique sur les champignons et mélanger.



Dresser

Si vous cuisinez ce chef-d'œuvre pour vos invités, découpez la viande maintenant, dressez-la sur des plateaux avec les légumes et servez avec les sauces et la baguette à l'ail.

Si vous avez un gril à raclette, répartissez les sauces et les légumes dans des bols et servez la viande crue à griller sur des assiettes séparées.

Appréciez et bonne année !

Bon appétit !