

# Pouletbrust auf Balsamico-Linsen-Salat

## Avocado und Pflaumendressing

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 548 kcal • Tag 3 kochen



braune Linsen



Avocado



Rucola



Radiesli



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



Pouletbrustfilet



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Balsamico-Essig\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 580 g)
Brennwert	396 kJ/ 95 kcal	2291 kJ/ 548 kcal
Fett	5 g	28.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.5 g
Kohlenhydrate	4.6 g	26.6 g
– davon Zucker	2.1 g	12.2 g
Eiweiss	7.4 g	42.6 g
Salz	0.2 g	1.14 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!)



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Pflaumenmus**, **süsser Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 0.5 EL [1 EL] **Balsamicoessig\***, 2 EL [4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Gemüse vorbereiten

**Rucola** halbieren.

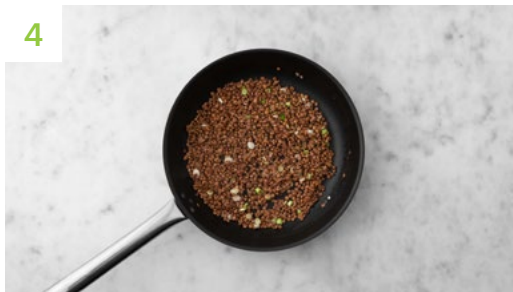
**Radiesli** vierteln oder halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pouletbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

**Filets** auf beiden Seiten mit „**Hello Mezza**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für die Linsen

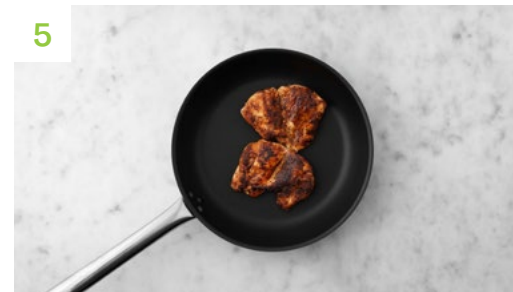
**Linsen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Linsen** und Hälfte der **Frühlingszwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit 0.5 EL [1 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Aus der Bratpfanne nehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

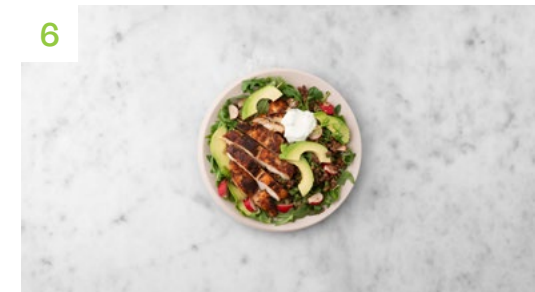
Bratpfanne auswaschen.



## Hähnchenbrust anbraten

In der grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Fleisch** aus der Bratpfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.



## Anrichten

**Balsamico-Linsen-Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen.

**Dip** darüber geben und **Avocado** sowie **Pouletbrust** darauf anrichten. Mit restlichen **Frühlingszwiebeln** 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!



# Chicken breast on balsamic lentil salad with avocado and plum dressing

Under 650 calories | High protein | 25–35 minutes • 548 kcal • Cook on day 3



Brown lentils



Avocado



Rocket



Radishes



Plum jam



Sweet mustard



“Hello Mezze” spice mix



Onion



Plain yoghurt from Saland



Chicken breast fillet



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, olive oil\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Plum jam	1 x	20 g	2 x	20 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 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. 580 g)
Calories	396 kJ/95 kcal	2291 kJ/548 kcal
Fat	5 g	28.9 g
- of which saturated fats	0.9 g	5.5 g
Carbohydrate	4.6 g	26.6 g
- of which sugar	2.1 g	12.2 g
Protein	7.4 g	42.6 g
Salt	0.2 g	1.14 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!)



### For the dip

In a small bowl, mix the yoghurt, salt\* and pepper\* to make a dip.



### For the dressing

In a large bowl, mix the plum sauce, sweet mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 0.5 tsp. [1 tsp.] balsamic vinegar\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.



### Prepare the vegetables

Halve the rocket.

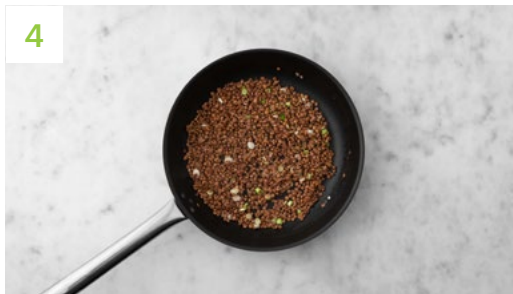
Quarter or halve the radishes.

Pour both into the bowl with the dressing, but do not mix them yet.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips. Season with salt\* and pepper\*.

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book.

Season the fillets on both sides with "Hello Mezze", salt\* and pepper\*.



### For the lentils

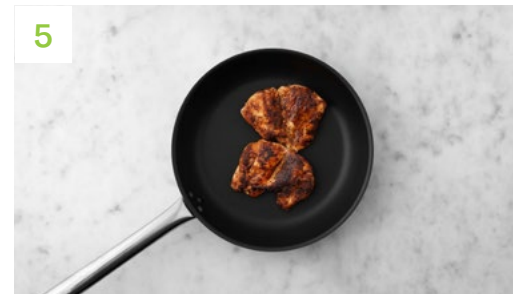
Drain the lentils in a sieve and rinse with water\*.

Cut the spring onion into thin rings.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Gently sauté the lentils and half of the spring onions for 2–3 min.

Deglaze with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] balsamic vinegar\* and gently sauté for another 1 min. Season with salt\* and pepper\*. Remove from the pan and add to the bowl with the dressing.

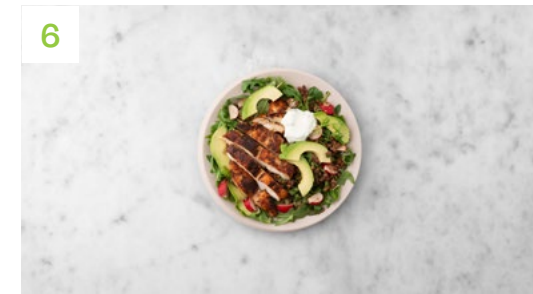
Wipe out the frying pan.



### Fry the chicken

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil\* in the large frying pan again. Fry the chicken for 2–3 min. on each side until no longer pink inside.

Remove the meat from the frying pan and cut it into thin slices.



### Serve

Mix the balsamic lentil salad with the dressing and apportion on deep plates.

Pour on the dip and arrange the avocado and chicken breast on top. Top with the remaining spring onions.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Blanc de poulet sur salade au vinaigre balsamique et lentilles, avocat et vinaigrette aux prunes

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 25 – 35 minutes • 548 kcal • Cuisiner au 3e jour



Lentilles brunes



Avocat



Roquette



Radis



Confiture de prunes



Moutarde douce



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Oignon



Yogourt nature de Saland



Blancs de poulet



- 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\*

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Confiture de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 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. 580 g)
Valeur calorique	396 kJ/ 95 kcal	2291 kJ/ 548 kcal
Lipides	5 g	28,9 g
– dont acides gras saturés	0,9 g	5,5 g
Glucides	4,6 g	26,6 g
– dont sucre	2,1 g	12,2 g
Protéines	7,4 g	42,6 g
Sel	0,2 g	1,14 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 !)



### Pour le dip

Dans un bol, mélanger le yogourt, du sel\* et du poivre\* pour obtenir un dip.



### Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la confiture de prunes, la moutarde douce, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 0,5 cs [1 cs] de vinaigre balsamique\*, 2 cs [4 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.



### Préparer les légumes

Diviser en deux la roquette.

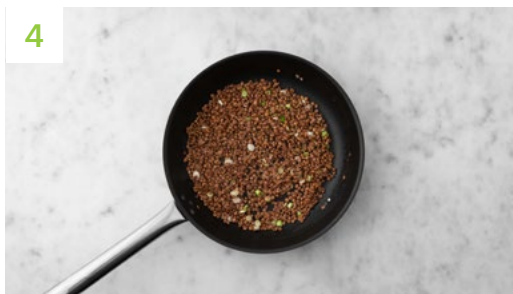
Couper les radis en quatre ou deux.

Verser les deux dans le saladier contenant la vinaigrette, mais ne pas encore mélanger.

Couper l'avocat en deux, le dénoyer et le couper en fines tranches. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre.

Assaisonner les deux côtés des filets avec du « Hello Mezzé », du sel\* et du poivre\*.



### Pour les lentilles

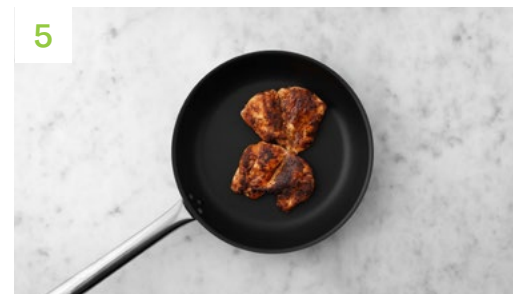
Égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau\*.

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive\*. Y faire suer 2 à 3 min les lentilles et la moitié des oignons de printemps.

Déglacer avec 0,5 cs [1 cs] de vinaigre balsamique\* et laisser suer encore 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Verser le contenu de la poêle dans le saladier contenant la vinaigrette.

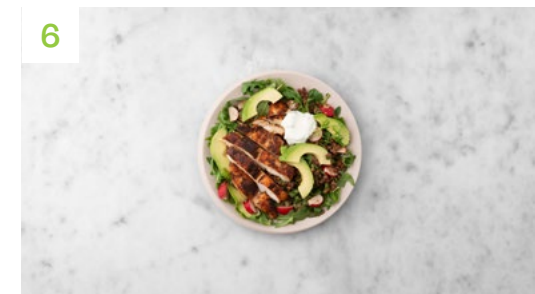
Essuyer la poêle.



### Faire revenir les blancs de poulet

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir les blancs de poulet 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Retirer la viande de la poêle et la couper en fines tranches.



### Dresser

Mélanger la salade de lentilles au vinaigre balsamique à la vinaigrette et répartir sur des assiettes creuses.

Déposer dessus le dip, et ajouter l'avocat et le blanc de poulet. Parsemer avec les oignons de printemps restants.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

