

Poulet-Zucchini-Couscous mit Tomaten-Aioli

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 834 kcal • Tag 3 kochen

13



Couscous



Zucchini



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Aioli



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Pouletgeschnetzeltes



- 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*

Pouletbouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Aioli 8) 9)	2 x 40 g	4 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	1 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	1 x 6 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 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. 520 g)
Brennwert	670 kJ/ 160 kcal	3488 kJ/ 834 kcal
Fett	8.7 g	45.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	8.1 g
Kohlenhydrate	12.1 g	63.2 g
– davon Zucker	1.8 g	9.3 g
Eiweiss	8.4 g	43.5 g
Salz	0.32 g	1.65 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: 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

1



2



3



Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Getrocknete Tomaten hacken und **Tomatenöl** in eine kleine Schüssel geben.

In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] **Wasser*** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** geben und aufkochen lassen.

Couscous, getrocknete Tomaten, Hälfte „**Hello Mezze**“, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Pfeffer*** zugeben, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren.

Hähnchen und Gemüse anbraten

Zucchini längs halbieren, in 1 cm grosse Halbmonde schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Poulet, Zucchini, „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Anrichten

Aioli, restliches „**Hello Mezze**“, 1 EL [2 EL] **Wasser*** und **Pfeffer*** zum **Tomatenöl** in die kleine Schüssel geben.

Couscous auf Teller verteilen. **Poulet** und **Zucchini** daneben anrichten und mit **Tomaten-Aioli** garnieren.

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 courgette couscous with tomato aioli

Save time 15–25 minutes • 834 kcal • Cook on day 3

13



Couscous



Courgettes



Dried tomatoes with herbs



Aioli



“Hello Harissa” spice mix



“Hello Mezze” spice mix



Diced chicken



- 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*

Chicken stock powder*, salt*, pepper*, butter*, olive oil*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Aioli 8) 9)	2 x	40 g	4 x	40 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
“Hello Mezze” spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 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. 520 g)
Calories	670 kJ/160 kcal	3488 kJ/834 kcal
Fat	8.7 g	45.5 g
– of which saturated fats	1.5 g	8.1 g
Carbohydrate	12.1 g	63.2 g
– of which sugar	1.8 g	9.3 g
Protein	8.4 g	43.5 g
Salt	0.32 g	1.65 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: 8) Eggs 9) Mustard 15) Wheat

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

1



2



3



Prepare couscous

Heat 250 ml [500 ml] water in the kettle.

Chop the dried tomatoes and put the tomato oil in a small bowl.

Fill a small pot with 250 ml [500 ml] water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the couscous, dried tomatoes, half the “Hello Mezze” spice mix, 4 g [8 g] chicken bouillon powder* and pepper*, remove the pot from the heat, cover and leave to swell for 5–8 min.

Fluff the couscous with a fork and stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter.

Fry the chicken and vegetables

Halve the courgette lengthwise, then cut into 1 cm half-moons.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Sear the chicken, courgette, the “Hello Harissa” spice mix, salt* and pepper* in the frying pan for 3–4 min. until the meat is no longer pink inside.

Serve

Add the aioli, the rest of the “Hello Mezze” spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] of water* and pepper* to the tomato oil in the small bowl.

Put the couscous onto plates. Arrange the chicken and courgette alongside and garnish with tomato aioli.

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/



Semoule au poulet et aux courgettes, avec aïoli aux tomates

Gain de temps 15 – 25 minutes • 834 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Semoule



Courgettes



Tomates séchées
aux herbes



Aïoli



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Émincé 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*

Bouillon de volaille en poudre*, sel*, poivre*, beurre*, huile d'olive*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Semoule 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomates séchées aux herbes	1 x	50 g	1 x	100 g
Aïoli 8) 9)	2 x	40 g	4 x	40 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x	4 g	1 x	6 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x	4 g	1 x	6 g
Émincé de poulet	1 x	250 g	2 x	250 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. 520 g)
Valeur calorique	670 kJ/ 160 kcal	3488 kJ/ 834 kcal
Lipides	8,7 g	45,5 g
– dont acides gras saturés	1,5 g	8,1 g
Glucides	12,1 g	63,2 g
– dont sucre	1,8 g	9,3 g
Protéines	8,4 g	43,5 g
Sel	0,32 g	1,65 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 : 8) œufs 9) moutarde 15) blé

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

1



2



3



Préparer la semoule

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Hacher les tomates séchées et verser l'huile des tomates dans un bol.

Verser 250 ml [500 ml] d'eau* dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Ajouter la semoule, les tomates séchées, la moitié du « Hello Mezzé », 4 g [8 g] de poudre de bouillon de volaille* et du poivre*, retirer la casserole du feu et laisser poser 5 à 8 min à couvert.

Aérer la semoule avec une fourchette et incorporer 1 cs [2 cs] de beurre*.

Faire revenir le poulet et les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir le poulet, les courgettes, du « Hello Harissa », du sel* et du poivre* 3 à 4 min à feu vif jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Dresser

Ajouter l'aïoli, le reste du « Hello Mezzé », 1 cs [2 cs] d'eau* et du poivre* à l'huile des tomates dans le bol.

Répartir la semoule sur des assiettes. Dresser à côté le poulet et les courgettes et arroser d'aïoli aux tomates.

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/

