

Honig-Senf-Pouletsalat mit Avocado

dazu geröstete Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 10 – 20 Minuten • 419 kcal • Tag 3 kochen

13



Pouletgeschnetzeltes



Avocado



Tomaten



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



süßer Senf



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
süsser Senf 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
körniger Senf 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 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. 480 g)
Brennwert	367 kJ/ 88 kcal	1754 kJ/ 419 kcal
Fett	4.4 g	20.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4.7 g
Kohlenhydrate	3.4 g	16.3 g
- davon Zucker	2.9 g	13.9 g
Eiweiss	8.6 g	41.2 g
Salz	0.11 g	0.51 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!)

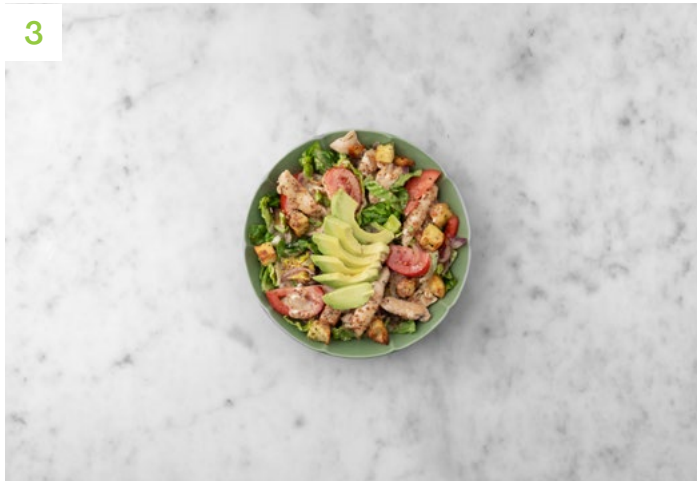
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes 3 – 4 Min. anbraten, **Zwiebelstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.

Währenddessen

In einer grossen Schüssel **körnigen Senf**, **mittelscharfen Senf**, **süssen Senf**, **Joghurt**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anrichten

Tomate, **Salat** und **Poulet** in der Schüssel mit dem **Dressing** gut vermengen.

Salat auf tiefe Teller verteilen, mit **Avocado** und **Sonnenblumenkernen** 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!>



Honey-and-mustard chicken salad and avocado with toasted sunflower seeds

Under 650 calories **Save time** 10–20 minutes • 419 kcal • Cook on day 3

13



Diced chicken



Avocado



Tomatoes



Red onion



Sunflower seeds



Sweet mustard



Wholegrain mustard



Medium-hot mustard



Romaine lettuce heart



Plain yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, olive oil*, vinegar*

Cooking utensils

1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Wholegrain mustard 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Plain yoghurt from Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 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

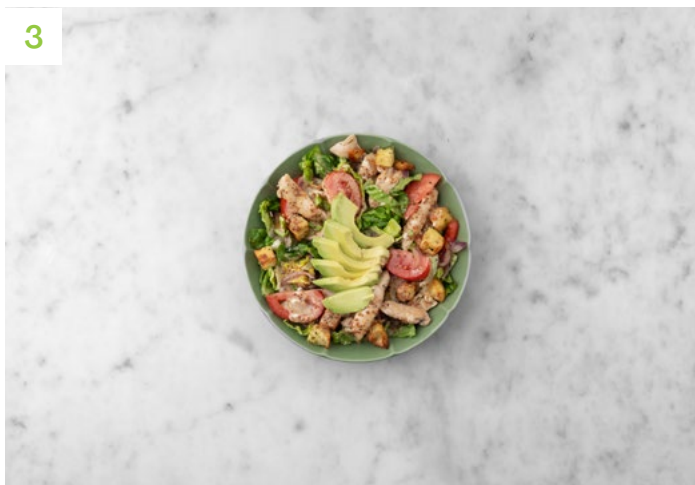
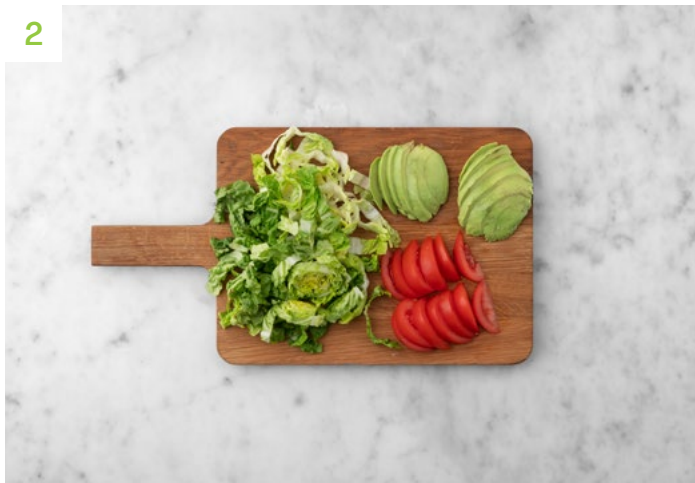
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	367 kJ/88 kcal	1754 kJ/419 kcal
Fat	4.4 g	20.9 g
- of which saturated fats	1 g	4.7 g
Carbohydrate	3.4 g	16.3 g
- of which sugar	2.9 g	13.9 g
Protein	8.6 g	41.2 g
Salt	0.11 g	0.51 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!)



Get prepped

Halve the onion and cut it into thin strips.

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Fry the chicken for 3–4 min., then add the onion strips and fry for another 1–2 min. Season with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.

Meanwhile

In a large bowl, mix the wholegrain mustard, sweet mustard, yoghurt, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Cut the tomato in half and slice into thin half-moons.

Cut the lettuce into 2 cm strips.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips.

Serve

Mix the tomato, lettuce and chicken well in the bowl with the dressing.

Apportion the salad on deep plates and top with the avocado and sunflower seeds.

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 moutarde-miel avec avocat, servie avec des graines de tournesol grillées

Moins de 650 calories • Gain de temps 10 – 20 minutes • 419 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Émincé de poulet



Avocat



Tomates



Oignon rouge



Graines de tournesol



Moutarde douce



Moutarde à l'ancienne



Moutarde mi-forte



Laitue romaine



Yogourt nature de Saland

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature de Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 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

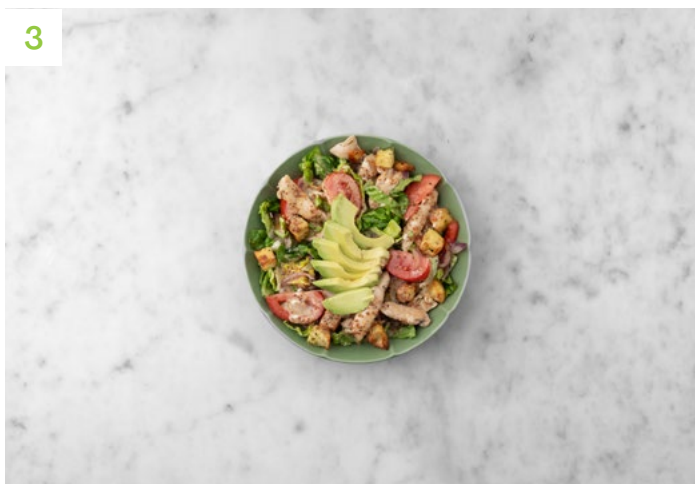
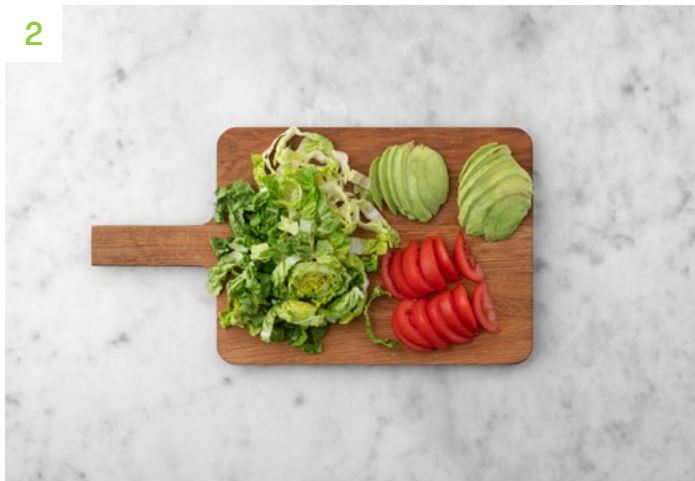
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	367 kJ/ 88 kcal	1754 kJ/ 419 kcal
Lipides	4,4 g	20,9 g
- dont acides gras saturés	1 g	4,7 g
Glucides	3,4 g	16,3 g
- dont sucre	2,9 g	13,9 g
Protéines	8,6 g	41,2 g
Sel	0,11 g	0,51 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 !)



Petite préparation

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une grande poêle, faire griller les graines de tournesol 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse. Retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'émincé de poulet 3 à 4 min, ajouter les oignons et faire revenir le tout 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Garder éventuellement au chaud.

Pendant ce temps

Dans un saladier, mélanger la moutarde à l'ancienne, la moutarde mi-forte, la moutarde douce, le yogourt, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de miel*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Couper la tomate en deux, puis en fines demi-lunes.

Couper la laitue romaine en lanières de 2 cm.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.

Dresser

Bien mélanger les tomates, la salade et le poulet dans le saladier avec la vinaigrette.

Répartir la salade sur des assiettes creuses, parsemer d'avocat et de graines de tournesol.

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/

