

Pizzetta mit BBQ Chicken Mais und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Libanesisches Fladenbrot



Mais



Zwiebel



Tomatenpesto



BBQ-Sauce



Hartkäse ital. Art, gerieben



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 200 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
BBQ-Sauce 9) 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 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. 380 g)
Brennwert	703 kJ/ 168 kcal	2666 kJ/ 637 kcal
Fett	7 g	26.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	4.7 g
Kohlenhydrate	14.9 g	56.4 g
- davon Zucker	4 g	15.3 g
Eiweiss	11.3 g	42.8 g
Salz	0.7 g	2.64 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

1



2



3



Topping anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel, Mais** und **Pouletgeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Fladenbrote vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Sauce** und **Tomatenpesto** vermengen.

„Hello Smoky Paprika“ zum **Bratpfanneninhalt** hinzugeben und 30 weitere Sek. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Topping herausnehmen und Bratpfanne auswaschen.

2 [4] **libanesisches Fladenbrote** mit dem **BBQ-Tomaten-Dip** bestreichen.

Pizzetta vollenden

In 2 Bratpfannen jeweils 0.5 EL [1 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Fladenbrot hineingeben, **geriebenen Hartkäse** darüber verteilen, mit dem **Poulet-Gemüse** toppen und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

Tip: Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Bratpfanne braten.

Pizzetta in Stücke schneiden und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** 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!





Pizzetta with BBQ chicken

served with sweetcorn and buttermilk-and-lemon dressing

Save time Under 650 calories 15–25 minutes • 637 kcal • Cook on day 3



Diced chicken



Lebanese flatbread



Sweetcorn



Onion



Tomato pesto



BBQ sauce



Grated Italian-style hard cheese



Buttermilk-and-lemon dressing



“Hello Smoky Paprika”
spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken from Staad	1 x	250 g	2 x	250 g
Lebanese flatbread 15)	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Onion	1 x	100 g	2 x	200 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
BBQ sauce 9) 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 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. 380 g)
Calories	703 kJ/168 kcal	2666 kJ/637 kcal
Fat	7 g	26.6 g
- of which saturated fats	1.2 g	4.7 g
Carbohydrate	14.9 g	56.4 g
- of which sugar	4 g	15.3 g
Protein	11.3 g	42.8 g
Salt	0.7 g	2.64 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



Fry the topping

Halve the onion and cut it into thin strips.

Drain the sweetcorn using the lid.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the onion, sweetcorn and chicken for 4–5 min.

In the meantime, continue with the recipe.

Prepare the flatbreads

In a small bowl, mix the BBQ sauce and tomato pesto.

Add the "Hello Smoky Paprika" to the pan and fry for another 30 sec.

Season with salt* and pepper*.

Remove the topping and wipe out the pan.

Spread 2 [4] flatbreads with the BBQ tomato dip.

Finish the pizzetta

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* on medium heat in 2 frying pans.

Put in the flatbread, sprinkle with the grated hard cheese, top with the chicken and vegetables and fry with the lid on for 1–2 min. until the bottom is crispy and the cheese has melted.

Tip: You can also fry one pizzetta after the other in the same frying pan.

Cut the pizzetta into slices and top with the buttermilk-and-lemon dressing.

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/



Pizzetta avec poulet sauce barbecue maïs, sauce au babeurre et au citron

Gain de temps Moins de 650 calories 15 – 25 minutes • 637 kcal • Cuisiner au 3e jour



Émincé de poulet



Pain pita libanais



Maïs



Oignon



Pesto de tomate



Sauce barbecue



Fromage italien
à pâte dure râpé



Sauce au babeurre
et au citron



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Pain pita libanais 15)	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 200 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce barbecue 9) 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 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. 380 g)
Valeur calorique	703 kJ/ 168 kcal	2666 kJ/ 637 kcal
Lipides	7 g	26,6 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	4,7 g
Glucides	14,9 g	56,4 g
- dont sucre	4 g	15,3 g
Protéines	11,3 g	42,8 g
Sel	0,7 g	2,64 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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

1



2



3



Faire revenir la garniture

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir l'oignon, le maïs et l'émincé de poulet pendant 4 à 5 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Préparer les pains pita

Dans un bol, mélangez la sauce barbecue et le pesto aux tomates.

Ajouter le mélange « Hello Smoky Paprika » au contenu de la poêle et faites revenir pendant 30 sec supplémentaires.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Retirer la garniture et essuyer la poêle.

Étaler le dip à la sauce barbecue et à la tomate sur 2 [4] pains pita libanais.

Terminer les pizzettas

Dans 2 poêles, faire chauffer dans chacune d'elle 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen.

Y déposer le pain pita, répartir le fromage à pâte dure râpé dessus, garnir du mélange de poulet et de légumes et laisser revenir à couvert pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que le dessous du pain soit croustillant et que le fromage soit fondu.

Astuce : Vous pouvez également faire revenir les pizzettas l'une après l'autre dans la même poêle.

Couper la pizzetta en morceaux et la garnir de vinaigrette au babeurre et au citron.

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/

