

Pouletplätzli mit Currydip

Rüebli law und Kartoffelecken

Klimaheld 30 – 40 Minuten • 970 kcal • Tag 3 kochen

3



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Dill



Naturjoghurt aus Saland



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Honig*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	3 x 50 g
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

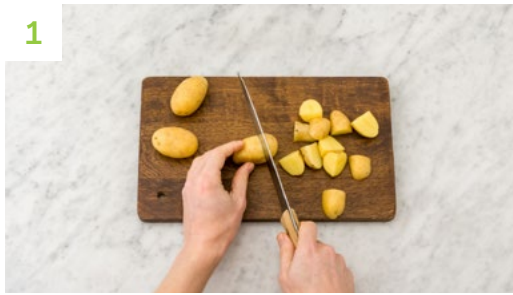
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	581 kJ/ 139 kcal	4059 kJ/ 970 kcal
Fett	6.7 g	46.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.4 g
Kohlenhydrate	13.1 g	91.2 g
– davon Zucker	2.7 g	18.8 g
Eiweiss	6.5 g	45.7 g
Salz	0.16 g	1.12 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 **15)** Weizen

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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Poulet vorbereiten

Pouletbrustfilets flach auf das Schneidebrett legen und waagrecht halbieren, sodass kleine, flache **Plätzli** entstehen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



3 Plätzli panieren

Pouletplätzli zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Pouletbrüste** gut damit benetzt sind.

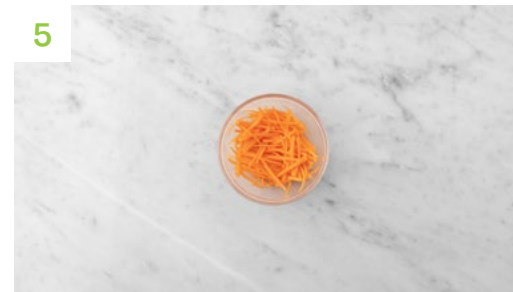
Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



4 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Poulet** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.



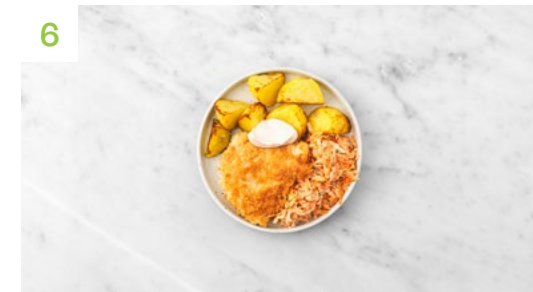
5 Für den Rüebli Salat

Dill fein hacken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Honig***, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Rüebli schälen und in die grosse Schüssel raffeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Pouletplätzli** auf Tellern anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und geniessen.

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 schnitzels with curry dip

served with carrot slaw and potato wedges

Eco-friendly 30–40 minutes • 970 kcal • Cook on day 3

3



Chicken breast fillet



Mainly waxy potatoes



Carrots



Dill



Plain yoghurt from Saland



Mayonnaise



Panko breadcrumbs



“Hello Paprika” spice mix



“Hello Curry” spice mix



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, flour*, honey*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 deep plate, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	3 x	50 g
	1 x	50 g		
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

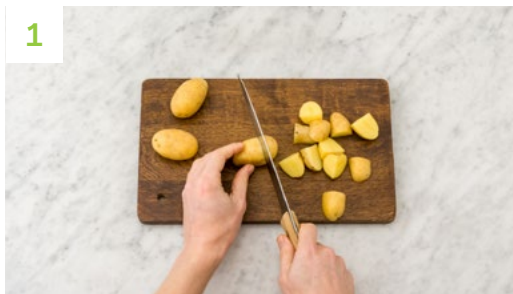
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	581 kJ/139 kcal	4059 kJ/970 kcal
Fat	6.7 g	46.9 g
- of which saturated fats	0.9 g	6.4 g
Carbohydrate	13.1 g	91.2 g
- of which sugar	2.7 g	18.8 g
Protein	6.5 g	45.7 g
Salt	0.16 g	1.12 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 15) Wheat

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



Bake the potatoes

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

Peel the potatoes if you want and quarter them.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and bake for 25–30 minutes until golden brown.



Prepare the chicken

Lay the chicken breast fillets flat on the chopping board and halve them horizontally to make small, flat schnitzels.

Prepare 3 deep plates: On the first plate, spread 25 g flour*.

On the second plate, mix the "Hello Paprika" with half of the mayonnaise.

On the third plate, spread the panko breadcrumbs.



Bread the schnitzels

First turn the chicken schnitzels in the flour* until they are dusted with it.

Then mix thoroughly with the mayonnaise so that the chicken breasts are well coated.

Finally, coat them all over with panko breadcrumbs (press them in well).



Fry the chicken

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the breaded chicken for about 2 min. on each side until golden brown.

Then put them alongside the potatoes on the baking tray and bake for 12–14 min. until the chicken is no longer pink on the inside.



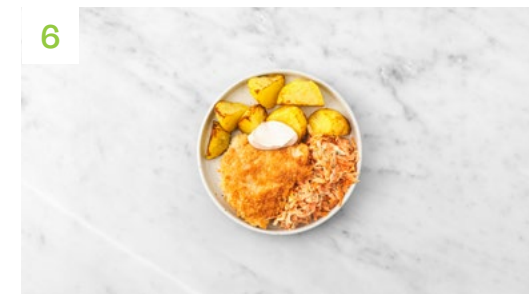
For the carrot salad

Finely chop the dill.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, the chopped dill and half of the yoghurt.

Peel the carrots and grate into the large bowl. Mix everything well and season with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the remaining yoghurt, mayonnaise and the "Hello Curry" and season with salt* and pepper*.



Serve

Once they are done, arrange the potatoes and chicken schnitzels on plates.

Enjoy with the salad and dip.

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/



Escalope de poulet pané, dip au curry, salade de carottes et quartiers de pommes de terre

Écologique 30 – 40 minutes • 970 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Blanc de poulet



Pommes de terre
à chair ferme



Carottes



Aneth



Yogourt nature de Saland



Mayonnaise



Panko



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mélange d'épices
« Hello Curry »



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, miel*, farine*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	3 x 50 g
Farine Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 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

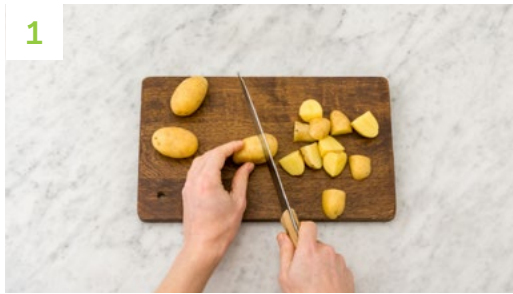
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	581 kJ/ 139 kcal	4059 kJ/ 970 kcal
Lipides	6,7 g	46,9 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	6,4 g
Glucides	13,1 g	91,2 g
- dont sucre	2,7 g	18,8 g
Protéines	6,5 g	45,7 g
Sel	0,16 g	1,12 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 **15)** blé

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



1 Cuire les pommes de terre

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

Peler éventuellement les pommes de terre et les couper en quatre.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et d'un peu de sel* et faire dorer au four 25 à 30 min.



2 Préparer le poulet

Placer les blancs de poulet à plat sur la planche à découper et les couper en deux dans l'épaisseur, de sorte à former de petites escalopes plates.

Préparer 3 assiettes creuses : Dans la 1re assiette, verser 25 g de farine*.

Dans la 2e assiette, mélanger du « Hello Paprika » et la moitié de la mayonnaise.

Dans la 3e assiette, ajouter la panko.



3 Paner les escalopes

Retourner d'abord les escalopes de poulet dans la farine*, de sorte qu'elles soient parsemées de farine*.

Puis bien mélanger avec la mayonnaise pour que les escalopes de poulet soient bien recouvertes.

Enfin, paner toutes les faces avec de la panko (bien appuyer).



4 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et faire dorer le poulet pané env. 2 min de chaque côté.

Ensuite, déposer à côté les pommes de terre sur la plaque de four et cuire 12 à 14 min jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.



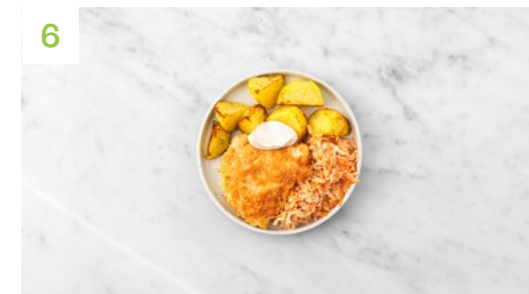
5 Pour la salade de carottes

Hacher finement l'aneth.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de miel*, l'aneth haché et la moitié du yogourt.

Peler les carottes et les râper dans le saladier. Bien mélanger le tout et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger le reste de yogourt, le reste de mayonnaise et du « Hello Curry » et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

À la fin du temps de cuisson, dresser les pommes de terre et les escalopes de poulet sur des assiettes.

Ajouter la salade et le dip et déguster.

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/

