

# Chicken Salad Sandwich mit Lauch und Apfel

Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen

13



Pouletgeschnetzeltes



Ciabatta-Brot



körniger Senf



Apfel



Lauch



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
körniger Senf <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 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. 520 g)
Brennwert	575 kJ/ 137 kcal	3000 kJ/ 717 kcal
Fett	4.3 g	22.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.8 g
Kohlenhydrate	15.9 g	83 g
- davon Zucker	4.6 g	23.9 g
Eiweiss	8.7 g	45.4 g
Salz	0.43 g	2.23 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



## Für das Ciabatta

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

**Ciabatta** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 15 Min. aufbacken.

**Tipp:** Du kannst das Ciabatta auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



## Für das Hähnchen

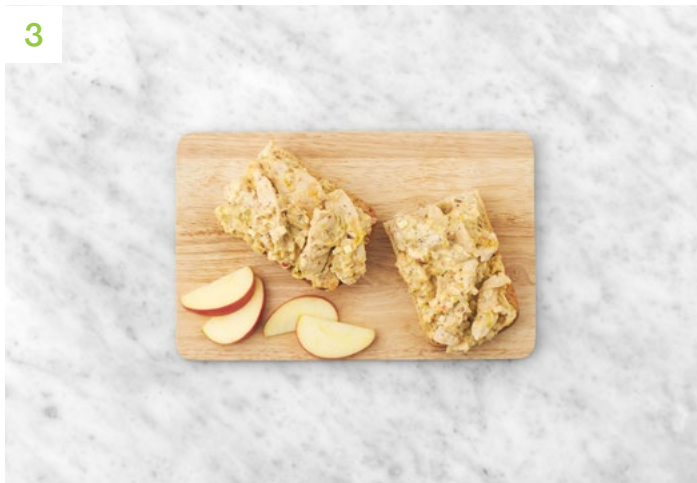
**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in feine Halbmonde schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes** und **Lauch** darin 5 – 6 Min. anbraten. „**Hello Paprika**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen die Hälfte des **Apfels** entkernen und in 0.5 cm Würfel schneiden.

**Tipp:** Den restlichen Apfel kannst Du in Spalten schneiden und zum Sandwich essen.

3



## Anrichten

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **körnigen Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen. **Apfel** und **Poulet-Lauch-Mix** zugeben und vermengen.

**Ciabatta** erst waagrecht und dann quer halbieren. **Pouletsalat** auf jedem **Ciabattaviertel** verteilen 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 salad sandwich with leek and apple

Save time 25–35 minutes • 717 kcal • Cook on day 3

13



Diced chicken



Ciabatta bread



Wholegrain mustard



Apple



Leek



Buttermilk-and-lemon dressing



“Hello Paprika” spice mix



Natural yoghurt from Saland



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, olive oil\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 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
Ciabatta <b>15)</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 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. 520 g)
Calories	575 kJ/137 kcal	3000 kJ/717 kcal
Fat	4.3 g	22.5 g
– of which saturated fats	0.7 g	3.8 g
Carbohydrate	15.9 g	83 g
– of which sugar	4.6 g	23.9 g
Protein	8.7 g	45.4 g
Salt	0.43 g	2.23 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!)

1



## For the ciabatta

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

Place the ciabatta on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 10–15 min.

Tip: You can also put the ciabatta in the oven before preheating to save time.

Meanwhile, continue with the recipe.

2



## For the chicken

Halve the leek lengthways and cut it into thin half-moons.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Sauté the chicken and leek for 5–6 min. Add the “Hello Paprika” and gently fry for another 1 min. Season with salt\* and pepper\*.

Meanwhile, core half of the apple and chop it into 0.5 cm cubes.

Tip: You can cut the rest of the apple into slices and eat it with the sandwich.

3



## Serve

In a large bowl, combine yoghurt, buttermilk-and-lemon dressing, wholegrain mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* to create a dressing. Add the apple and chicken and leek mixture and combine.

Cut the ciabatta in half, first lengthways and then crossways. Spread the chicken salad on each ciabatta quarter and enjoy.

## 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!)



# Sandwich à la salade de poulet avec poireau et pomme

Gain de temps 25 – 35 minutes • 717 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Émincé de poulet



Pain ciabatta



Moutarde à l'ancienne



Pomme



Poireau



Sauce au babeurre  
et au citron



Mélange d'épice  
« Hello Paprika »



Yogourt nature de Saland



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 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
Pain ciabatta <b>15)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 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. 520 g)
Valeur calorique	575 kJ/ 137 kcal	3000 kJ/ 717 kcal
Lipides	4,3 g	22,5 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	3,8 g
Glucides	15,9 g	83 g
- dont sucre	4,6 g	23,9 g
Protéines	8,7 g	45,4 g
Sel	0,43 g	2,23 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



## Pour la ciabatta

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

Placer les pains Ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 10 à 15 min.

Astuce : vous pouvez également mettre les pains dans le four encore froid, pour gagner du temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.

2



## Pour le poulet

Fendre le poireau en deux dans la longueur, bien laver et le couper en demi-lunes fines.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir l'émincé de poulet et le poireau pendant 5 à 6 min. Ajouter les épices « Hello Paprika » et faire revenir encore 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Pendant ce temps, retirer le trognon de la pomme et en couper la moitié en dés de 0,5 cm.

Astuce : vous pouvez couper le reste de la pomme en tranches et le manger avec le sandwich.

3



## Dresser

Dans un saladier mélanger le yogourt, la sauce au babeurre et au citron, la moutarde à l'ancienne, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une sauce. Ajouter le mélange de pomme et de poulet et mélanger.

Couper le pain ciabatta en deux d'abord horizontalement, puis sur la longueur. Répartir de la salade au poulet sur les quarts de pain ciabatta 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

