

# Aprikosen-Poulet mit Piri-Piri-Gemüse

## Blumenkohl vom Blech, dazu Kokos-Curry-Joghurtdip

Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | High Protein | 30 – 40 Minuten • 440 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Aprikosenchutney



rote Zwiebel



Blumenkohl



Ofenkartoffel



Rüebli



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Naturjoghurt aus Saland



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Kokos 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\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Blumenkohl	1 x 450 g	1 x 900 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x 6 g	2 x 6 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 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. 800 g)
Brennwert	306 kJ/ 73 kcal	1841 kJ/ 440 kcal
Fett	2.4 g	14.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.3 g
Kohlenhydrate	6.2 g	37.1 g
– davon Zucker	3.5 g	21.2 g
Eiweiß	6.7 g	40 g
Salz	0.21 g	1.28 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!)



## Kleine Vorbereitung

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen und quer in 1 cm Scheiben schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** in 1 cm Würfel schneiden.



## Blumenkohl schneiden

**Blumenkohl** vierteln, ca. 1 cm vom Strunk entfernen und **Blumenkohlviertel** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Tipp:** Es macht nichts, wenn diese auseinanderfallen.



## Gemüse vorbereiten

**Blumenkohl**, **Rüebli**, **Kartoffelwürfel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Piri Piri“, 2 EL [4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** im Ofen in 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



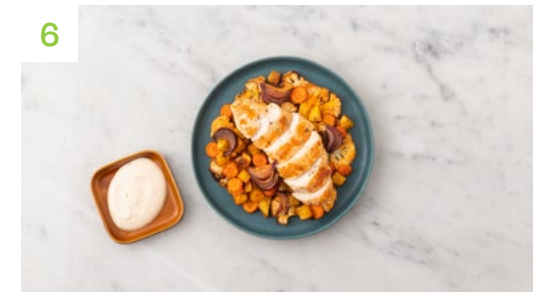
## Backen

**Pouletbrüste** rundherum **Salzen\*** und **Pfeffern\***. **Aprikosenchutney** oben auf dem **Fleisch** verteilen. **Pouletbrustfilet** in den letzten 15 Min. der Gemüsebackzeit mit auf das Blech auf das **Gemüse** geben und alles zusammen fertig garen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit der „Hello Kokos Curry“ **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Gemüse** und **Pouletbrust** auf Tellern anrichten. **Joghurtdip** dazu reichen 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!





# Apricot chicken with colourful piri-piri vegetables served with baked cauliflower and coconut curry yoghurt dip

Under 650 calories | 10 min. preparation | High protein | 30–40 minutes • 440 kcal • Cook on day 3

30



Chicken breast fillet



Apricot chutney



Red onion



Cauliflower



Baking potatoes



Carrots



“Hello Piri-Piri” spice mix



Plain yoghurt from Saland



Garlic clove



“Hello Coconut 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\*

Pepper\*, oil\*, salt\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Apricot chutney <b>9)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 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. 600 g)
Calories	306 kJ/73 kcal	1841 kJ/440 kcal
Fat	2.4 g	14.5 g
- of which saturated fats	0.4 g	2.3 g
Carbohydrate	6.2 g	37.1 g
- of which sugar	3.5 g	21.2 g
Protein	6.7 g	40 g
Salt	0.21 g	1.28 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

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

Finely chop the garlic.

Halve the onion and cut into 1 cm thick slices.

Peel the carrots if you want, then cut them crosswise into 1 cm slices.

Cut the washed potatoes into 1 cm cubes.



## Cut the cauliflower

Cut cauliflower into quarters, remove about 1 cm of the stalk, then cut the quarters crosswise into 1 cm thick slices.

Tip: *It doesn't matter if they fall apart.*



## Prepare the vegetables

Put the cauliflower, carrots, potato cubes, onions and garlic on a baking tray lined with baking paper, then mix with the "Hello Piri Piri", 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*. Bake the vegetables for 25-30 min. until golden brown.

Meanwhile, continue with the recipe.



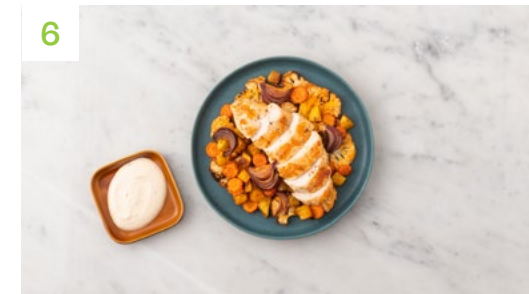
## Bake

Season the chicken breasts all around with salt\* and pepper\*. Spread the apricot chutney on top of the meat. For the last 15 min. of the vegetable baking time, put the chicken breasts on the tray on top of the vegetables and finish cooking everything together.



## For the dip

In a small bowl, mix the yoghurt with the "Hello Coconut Curry" spice mix and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

At the end of the baking time, serve the vegetables and chicken on plates. Serve with the yoghurt dip 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/)





# Poulet à l'abricot et légumes Piri-Piri

## chou-fleur rôti avec sauce au yaourt au curry et coco

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Préparation en 10 min | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 440 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Blancs de poulet



Chutney d'abricot



Oignon rouge



Chou-fleur



Pommes de terre



Carottes



Mélange d'épices  
« Hello Piri-Piri »



Yogourt nature de Saland



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Coco 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\*

Poivre\*, huile\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Chutney d'abricot <b>9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Coco Curry »	1 x 2 g	2 x 2 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. 600 g)
Valeur calorique	306 kJ/ 73 kcal	1841 kJ/ 440 kcal
Lipides	2,4 g	14,5 g
– dont acides gras saturés	0,4 g	2,3 g
Glucides	6,2 g	37,1 g
– dont sucre	3,5 g	21,2 g
Protéines	6,7 g	40 g
Sel	0,21 g	1,28 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

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

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux puis en grosses lamelles de 1 cm d'épaisseur.

Peler les carottes selon les goûts et les couper en rondelles de 1 cm.

Laver les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.



## Couper le chou-fleur

Couper le chou-fleur en quatre, retirer environ 1 cm de la tige et couper les quartiers du chou-fleur en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Astuce : *Ce n'est pas grave si elles se désagrègent.*



## Préparer les légumes

Déposer le chou-fleur, les carottes, les dés de pommes de terre, l'oignon et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec le « Hello Piri Piri », 2 cs [4 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*. Faire cuire les légumes au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pendant ce temps, continuer la recette.



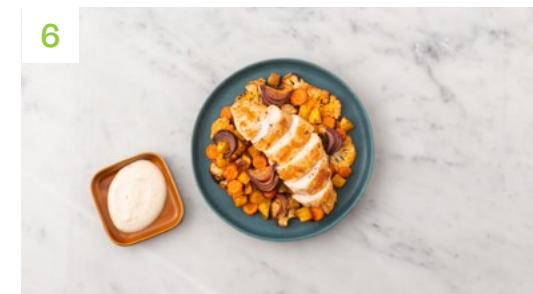
## Cuisson au four

Assaisonner chaque côté des blancs de poulet avec du sel\* et du poivre\*. Étaler le chutney à l'abricot sur la viande. Au cours des 15 dernières minutes de cuisson des légumes, ajouter les blancs de poulet sur la plaque de cuisson et faire cuire le tout.



## Pour le dip

Dans un bol, mélanger le yogourt et le mélange d'épices « Hello Coco Curry » et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

À la fin du temps de cuisson, dresser les légumes et les blancs de poulet sur des assiettes. Servir avec la sauce au yogourt 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/)

