

Peperoni-Pouletstrips mit BBQ-Dip dazu Kartoffelwedges und Apfel-Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | Klimaheld | 40 – 50 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen

21



Pouletinnenfilet



Ofenkartoffel



Knollensellerie



Rüebli



Apfel



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



BBQ-Sauce



Ketchup



Sahnejoghurt aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
2 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletinnenfilet	1 x 250 g	2 x 250 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Knollensellerie 10	0.5 x 350 g**	1 x 350 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
BBQ-Sauce 9 10	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Ketchup	1 x 50 g	2 x 50 g
Sahnejoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 x 4 g	1 x 4 g 2 x 6 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. 660 g)
Brennwert	353 kJ/ 85 kcal	2348 kJ/ 561 kcal
Fett	2.5 g	16.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.4 g
Kohlenhydrate	9.3 g	61.4 g
– davon Zucker	4.7 g	31.1 g
Eiweiss	5.5 g	36.2 g
Salz	0.34 g	2.28 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 **10** Sellerie

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



1 Kleine Vorbereitung

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

In einer grossen Schüssel die Hälfte vom „Hello Paprika“, 1 EL [2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Kartoffeln in 0.5 cm Scheiben schneiden, mit der **Marinade** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie aussen knusprig sind.



2 Für die Pouletstrips

In derselben grossen Schüssel restliches „Hello Paprika“, 1 EL [2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

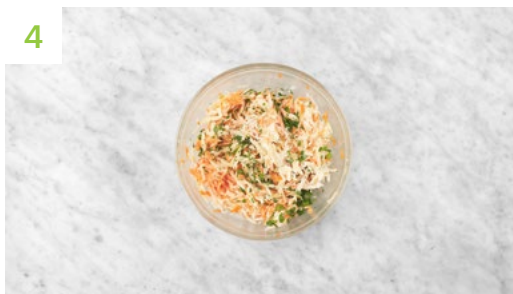
Pouletbrustinnenfilets mit der **Marinade** vermengen und in den letzten 10 – 12 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



3 Für das Dressing

Zitrone vierteln.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



4 Für den Salat

Rüebli nach Belieben schälen und grob reiben.

Apfel vierteln, entkernen und grob reiben.

Die Hälfte [gesamten] vom **Knollensellerie** schälen und grob reiben.

Petersilienblätter fein hacken.

Alles in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, verrühren und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **BBQ-Sauce** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Farmer Salat auf Teller verteilen. **Blechkartoffeln** und **Pouletstrips** daneben anrichten und mit dem **BBQ-Dip** 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!



Paprika chicken strips with BBQ dip

served with potato wedges and apple salad

Under 650 calories | High protein | Eco-friendly | 40–50 minutes • 561 kcal • Cook on day 3

21



Chicken fillet



Baking potatoes



Celeriac



Carrots



Apple



Waxed lemon



Flat leaf parsley



BBQ sauce



Ketchup



Cream yoghurt from Saland



"Hello Paprika" spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 2 large bowls and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken fillet	1 x	250 g	2 x	250 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Celeriac 10	0.5 x	350 g**	1 x	350 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
BBQ sauce 9 10	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Ketchup	1 x	50 g	2 x	50 g
Cream yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Paprika" spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
			2 x	6 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. 660 g)
Calories	353 kJ/85 kcal	2348 kJ/561 kcal
Fat	2.5 g	16.9 g
– of which saturated fats	0.8 g	5.4 g
Carbohydrate	9.3 g	61.4 g
– of which sugar	4.7 g	31.1 g
Protein	5.5 g	36.2 g
Salt	0.34 g	2.28 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 **10** Celery

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



1 Get prepped

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

In a large bowl, mix half of the "Hello Paprika", 1 tsp. [2 tsp.] oil*, salt* and pepper*.

Cut the potatoes into 0.5 cm slices, mix with the marinade, put them on a baking tray lined with baking paper and bake for 25–30 min. until crispy on the outside.



2 For the chicken strips

In the same large bowl, mix the remaining "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Mix the chicken breast fillets with the marinade and bake alongside the potatoes for the last 10–12 min.



3 For the dressing

Cut the lemon into quarters.

In a large bowl, mix the yoghurt, juice of 2 [4] lemon quarters, salt* and pepper* to make a dressing.



4 For the salad

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them.

Quarter, core and coarsely grate the apple.

Peel half [all] of the celeriac and coarsely grate it.

Finely chop the parsley leaves.

Put it all in the bowl with the dressing, stir and marinate until the end of the recipe.



5 For the dip

In a small bowl, mix the ketchup and BBQ sauce. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the salad onto plates. Arrange the potatoes and chicken strips alongside to it and enjoy with the BBQ 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Lanières de poulet au poivron avec sauce barbecue, quartiers de pommes de terre et salade de pommes

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | Écologique | 40 – 50 minutes • 561 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Aiguillettes de poulet



Pomme de terre



Céliéri-rave



Carottes



Pomme



Citron, ciré



Persil, plat



Sauce barbecue



Ketchup



Yogourt à la crème de Saland



Mélange d'épices « Hello Paprika »

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 2 saladiers et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blanc de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Céleri-rave 10)	0,5 x 350 g**	1 x 350 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce barbecue 9) 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Ketchup	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	2 x 4 g	1 x 4 g 2 x 6 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. 660 g)
Valeur calorique	353 kJ/85 kcal	2348 kJ/561 kcal
Lipides	2,5 g	16,9 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	5,4 g
Glucides	9,3 g	61,4 g
- dont sucre	4,7 g	31,1 g
Protéines	5,5 g	36,2 g
Sel	0,34 g	2,28 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 (y compris le lactose) **9)** moutarde **10)** céleri (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).

Dans un saladier, mélanger la moitié du « Hello paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Couper les pommes de terre en quartiers de 0,5 cm, les mélanger à la marinade, les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur.



Pour les aiguillettes de poulet

Dans le même saladier, mélanger le reste du « Hello paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Mélanger les aiguillettes de poulet à la marinade et les ajouter sur la plaque de four pendant les 10 à 12 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.



Préparer la sauce

Couper le citron en quatre.

Dans un saladier, mélanger le yogourt, le jus de 2 [4] quartiers de citron, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.



Pour la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper la pomme en quartiers, retirer les pépins et la râper grossièrement.

Éplucher la moitié [totalité] du céleri-rave et le râper grossièrement.

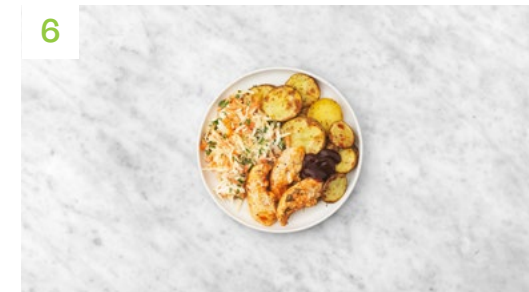
Hacher finement les feuilles de persil.

Mettre le tout dans le saladier avec la vinaigrette, mélanger et faire mariner jusqu'à la fin de la recette.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger le ketchup et la sauce barbecue. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la salade paysanne sur les assiettes. Disposer les pommes de terre au four et les lanières de poulet puis déguster avec la salade barbecue.

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/

