

Scharfes Poulet mit Rüebl-Salatmix

Kartoffelwürfel und Petersilienjoghurt

unter 650 Kalorien | High Protein | 40 – 50 Minuten • 582 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland



Rüebl



Salatmix



Schwarzkümmel



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x 6 g	1.5 x 6 g**
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Limette, gewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Salatmix	1 x 75 g	2 x 75 g
Schwarzkümmel	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. 650 g)
Brennwert	374 kJ/ 89 kcal	2434 kJ/ 582 kcal
Fett	3 g	19.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.5 g
Kohlenhydrate	9.4 g	61.3 g
- davon Zucker	4.9 g	31.6 g
Eiweiss	6 g	39.2 g
Salz	0.11 g	0.73 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)

(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 schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Für den Rüebliсалat

Limette vierteln.

Rüebli schälen und grob in eine grosse Schüssel raspeln.

Mit 1 EL [2 EL] **Honig***, dem **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Schwarzkümmel**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermischen. Kurz beiseitestellen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoninischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoninischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Peperoncinimarinade zubereiten

Peperoncin längs halbieren, entkernen und **Peperoncinhälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Gewürzmischung „Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten **Peperoncin** hinzufügen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für den Petersilienjoghurt

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz***, **Pfeffer*** vermischen und mit einem Spritzer **Limettensaft** abschmecken.



3 Pouletbrust zubereiten

Pouletbrust auf beiden Seiten **salzen***.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschliessend **Peperoncinimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Salatmix unter die **Rüebli** heben.

Scharfe **Pouletbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Rüebliсалat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** 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!



Spicy chicken with Salad mix and carrot salad

served with potato cubes and parsley yoghurt

Under 650 calories | High protein | 40–50 minutes • 582 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



“Hello Piri-Piri” spice mix



Red peperoncini



Garlic clove



Mainly waxy potatoes



Waxed lime



Flat-leaf parsley



Plain yoghurt from Saland



Carrots



Salad mix



Nigella seeds



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, water*, oil*, salt*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large bowls, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	1.5 x	6 g**
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Waxed lime	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Salad mix	1 x	75 g	2 x	75 g
Nigella seeds	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. 650 g)
Calories	374 kJ/89 kcal	2434 kJ/582 kcal
Fat	3 g	19.3 g
- of which saturated fats	0.5 g	3.5 g
Carbohydrate	9.4 g	61.3 g
- of which sugar	4.9 g	31.6 g
Protein	6 g	39.2 g
Salt	0.11 g	0.73 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)

(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 and cut them into 2 cm pieces.

Spread the potato cubes on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the peppers). Season with salt* and pepper*. Bake in the oven on the middle rack for 25-30 minutes until the potatoes are soft.



Make the peperoncini marinade

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and chop the peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add the "Piri-Piri" spice mix and a little chopped peperoncini to taste. Stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*.

In a large frying pan, toast the nigella seeds for about 1 min, then remove from the pan and set aside.



Prepare the chicken breast

Season the chicken breast with salt* on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat and fry the chicken breast on both sides for 1-2 mins.

Then spread the peperoncini marinade on the fillets and put them in the oven for the last 12-14 mins of the baking time of the potato cubes (which you should now turn once) and bake until the chicken breast is no longer pink inside.



For the carrot salad

Cut the lime into quarters.

Peel the carrot and coarsely grate into a large bowl.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, the juice of 1 [2] lime quarters, nigella seeds, salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*. Set aside briefly.



For the parsley yoghurt

Finely chop the parsley leaves.

Mix the chopped parsley with the yoghurt, salt*, pepper* and a dash of lime juice in a small bowl.



Serve

Mix the Salad mix into the carrots.

Apportion the spicy chicken breast, potato cubes and carrot salad onto plates and enjoy with the parsley yoghurt.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poulet épicé avec Mélange de salade et carottes, dés de pommes de terre et yogourt au persil

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 40 – 50 minutes • 582 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blancs de poulet



Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »



Piment rouge



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Citron vert cire



Persil, plat



Yogourt nature de Saland



Carottes



Mélange de salade



Cumin noir

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*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 économe et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 6 g	1,5 x 6 g**
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Citron vert cîré	0,5 x 75 g**	1 x 75 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange de salade	1 x 75 g	2 x 75 g
Cumin noir	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. 650 g)
Valeur calorique	374 kJ/ 89 kcal	2434 kJ/ 582 kcal
Lipides	3 g	19,3 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,5 g
Glucides	9,4 g	61,3 g
- dont sucre	4,9 g	31,6 g
Protéines	6 g	39,2 g
Sel	0,11 g	0,73 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)

(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).

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de 2 cm.

Déposer les dés de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un de place pour la viande). Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Enfournier ensuite à mi-hauteur pour 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



4 Pour la salade de carottes

Couper le citron vert en quatre.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] de miel*, le jus de 1 [2] de quartier[s] de citron vert, du cumin noir, du sel*, du poivre* et 1 cs [2 cs] d'huile*. Réserver brièvement.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



2 Préparer la marinade au piment

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de piment (attention : piquant !).

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter le mélange d'épices « Piri Piri » et, selon les goûts, un peu de piment haché. Arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire griller le cumin noir env. 1 min, le retirer de la poêle et réserver.



5 Pour le yogourt au persil

Hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger le persil haché avec du yogourt, du sel*, du poivre* et assaisonner avec un peu de jus de citron vert.



3 Préparez les blancs de poulet

Saler* les blancs de poulet des deux côtés.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et y faire revenir les blancs de poulet des deux côtés 1 à 2 min.

Répartir ensuite la marinade de piment sur les filets, les ajouter aux dés de pommes de terre (en profiter pour les retourner) et faire cuire pendant les 12 à 14 dernières minutes de cuisson jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.



6 Dresser

Ajouter le mélange de salade aux carottes.

Répartir les blancs de poulet épicés, les dés de pommes de terre et la salade de carottes sur des assiettes et déguster avec le yogourt au persil.

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/

