

# Pouletbrust mit Pflaumen-Sriracha-Sauce

## Ofenkartoffeln und Salat

unter 650 Kalorien | wenig Vorbereitung | High Protein | 30 – 40 Minuten • 492 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletbrustfilet



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Sojasauce



vorw. festk. Kartoffeln



Hartkäse ital. Art, gerieben



Blattsalatsmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Randen



Pflaumenkonfitüre



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sriracha Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce <b>(11) (15)</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1000 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>(7) (8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Blattsalzmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>(7) (8) (9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Randen	1 x	150 g	1 x	300 g
Pflaumenkonfitüre	4 x	20 g	8 x	20 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. 560 g)
Brennwert	364 kJ/ 87 kcal	2057 kJ/ 492 kcal
Fett	1.8 g	10 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.7 g
Kohlenhydrate	10.3 g	58 g
- davon Zucker	2.2 g	12.4 g
Eiweiss	7.3 g	41.3 g
Salz	0.33 g	1.87 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 11) Soja 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.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Tipp:** Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

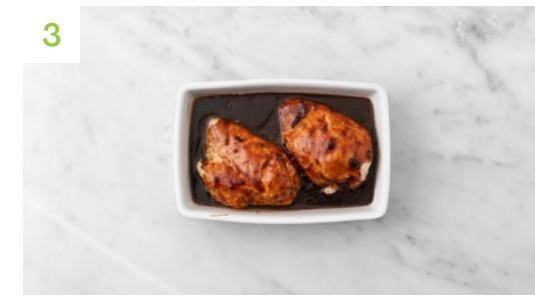
**Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## 2 Poulet marinieren

**Pouletfilets** in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, einer Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

Auflaufform mit den **Pouletfilets** für 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 3 Sauce zubereiten

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [alles] der **Sriracha**, die Hälfte [alles] der **Sojasauce**, **Pflaumenmus** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der Poulet-Backzeit diese mit der vorbereiteten **Sauce** übergossen und fertig backen.



## 4 Salat vorbereiten

**Rande** und grob in eine grosse Schüssel raspeln.

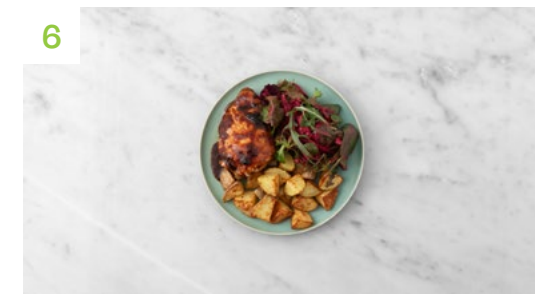
**Buttermilch-Zitronen-Dressing** dazu geben und gut verrühren.

**Tipp:** Rande färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



## 5 Salat marinieren

**Salat** zu dem **Dressing** mit der **Rande** geben und vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Pouletbrust** mit **Sauce** nebeneinander auf Tellern anrichten.

## En Guete!

### Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

