

# Scharfes Poulet mit Rüebl-Salatmix

## Kartoffelwürfeln 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



Schwarzkümmel



Blattsalatsmischung



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*, Öl\*

## 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	2 x 600 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
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Blattsalatsmischung	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. 650 g)
Brennwert	374 kJ/ 89 kcal	2434 kJ/ 582 kcal
Fett	3 g	19.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.7 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 Rüebli Salat

**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.



## 2 Peperoncinimarinate zubereiten

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

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

„**Hello 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.



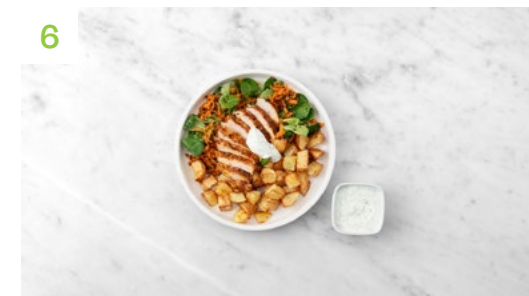
## 3 Pouletbrust zubereiten

**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.

**Fleisch** für die letzten 12 – 14 Min. der Kartoffelbackzeit neben diesen auf das Backblech geben und **Peperoncinimarinate** darauf verteilen. **Kartoffeln** bei der Gelegenheit einmal wenden.

Alles zusammen im Ofen weitere 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 6 Anrichten

**Salatmix** unter die **Rüebli** heben.

Scharfe **Pouletbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Rüebli Salat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

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

### Du liebst HelloFresh?

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

