



# Arabische Poulet-„Tajine“ mit grünen Bohnen

raffiniert gewürzt mit Baharat



## HELLO KICHERERBSE!

Die Kichererbse ist keine lustige Erbse, die den ganzen Tag kichert. „Kicher“ bedeutet im Lateinischen Erbse. Somit Erbseerbse. Also doch lustig!



Pouletinfiles



grüne Bohnen



Kartoffeln



Baharat



Zwiebel



Tomaten



Kichererbsen



Naturjoghurt



Schwarzkümmel

40 Minuten

Stufe 1

raffiniert

Eintopf

Eine Tajine ist ein Lehmtopf mit Deckel, in dem man im Orient schmackhafte Speisen schmort. Daran angelehnt bereiten wir heute alles in einer Bratpfanne zu und würzen es mit dem fernöstlichen Alleskönner-Gewürz „Baharat“ – verführerisch wie ein Märchen aus 1001 Nacht. Bon Appetit!

**Gemüse** waschen und alle **Zutaten** und **Utensilien** bereitstellen.  
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, **Küchenpapier** und eine **grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**).



**1 GEMÜSE SCHNEIDEN**  
**Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Enden der **grünen Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein hacken.



**2 POULET SCHNEIDEN**  
**Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen. **Pouletinnenfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



**3 FLEISCH ANBRATEN**  
In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pouletwürfel** darin unter Wenden 2–3 Min. anbraten. **Zwiebel** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



**4 GEMÜSE ZUGEBEN**  
Hitze reduzieren, dann **Tomatenwürfel**, **Bohnen**, **Kichererbsen**, **Kartoffeln** und 150 ml [300 ml] **Wasser** zufügen, mit etwas **Salz** und **Baharat** (nach Geschmack) würzen.



**5 KOCHEN LASSEN**  
„**Tajine**“ mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Min. garen. Dann Deckel abnehmen und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.  
**TIPP:** In der Zwischenzeit kannst Du schon einmal ganz bequem Deine Küche aufräumen.



**6 ANRICHTEN**  
**Poulet-"Tajine"** auf Teller verteilen, mit **Naturjoghurt** beträufeln, mit **Schwarzkümmel** bestreuen und geniessen.

*En Guete!*

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kichererbsen, Dose	1	1
Pouletinnenfilets	240 g	480 g
Tomaten	2	3
grüne Bohnen	100 g	200 g
Kartoffeln	2	4
Zwiebel	1	1
Baharat 15)	2 g	4 g
Naturjoghurt 7)	90 g	180 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Öl, Salz, Pfeffer  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	370 kJ/89 kcal	2222 kJ/531 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	9 g	53 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	8 g	49 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	<1 g	5 g

### ALLERGENE

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)





# Arabic chicken tajine with green beans

and the sophisticated flavour of Baharat



## HELLO CHICKPEA!

*Chickpeas have nothing to do with baby birds. "Cicer" is the Latin word for pea. Thus, pea-pea. So kind of funny anyway!*



Chicken fillets



Green beans



Potatoes



Baharat



Onion



Tomatoes



Chickpeas



Natural yoghurt



Nigella seeds

40 minutes

Level 1

Sophisticated

Stew

A tajine is a clay pot with a lid used in the Orient for stewing tasty meals. Inspired by this we're going to prepare everything in a frying pan today and season it with the Far Eastern all-rounder "Baharat" spice mix – as seductive as a fairytale from 1001 Nights. Bon appetit!

Wash vegetables and prepare all ingredients and **utensils**.  
You will also need: a sieve, kitchen roll, and a **large** frying pan (with lid).



**1 CHOP VEGETABLES**  
DICE tomatoes finely. SNIP OFF THE ends of the green beans and halve the beans. PEEL potatoes and cut into approx. 1 cm cubes. Peel and finely chop the onion.



**2 CHOP CHICKEN**  
Rinse chickpeas in a sieve with cold water and drain them. Dab the chicken fillets dry with kitchen roll. then cut into approx. 2 cm cubes.



**3 SAUTÉ MEAT**  
Heat 1 tsp. [2 tsp.] oil in a large frying pan on medium heat and stir-fry the chicken cubes for 2-3 min. Add the onion and fry for approx. 2 min.



**4 ADD VEGETABLES**  
Reduce heat, then add diced tomatoes, beans, chickpeas, potatoes and 150 ml [300 ml] water and season with a little salt and Baharat (according to taste).



**5 COOKING**  
Cook the "tajine" with the lid on for approx. 10 min. Then remove the lid and allow to simmer for approx. 5 min. more until the sauce has thickened somewhat. Season again with salt and pepper.  
**TIP:** In the meantime you can tidy up the kitchen at your leisure.



**6 APPORTION** chicken "tajine" onto plates, drizzle with natural yoghurt, sprinkle with black cumin and enjoy.

*Bon appetit!*

## SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Chickpeas, tin	1	1
Chicken fillets	240 g	480 g
Tomatoes	2	3
Green beans	100 g	200 g
Potatoes	2	4
Onion	1	1
Baharat 15)	2 g	4 g
Natural yoghurt 7)	90 g	180 g
Nigella seeds	2 g	2 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Oil, salt, pepper  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	370 kJ/89 kcal	2222 kJ/531 kcal
Fat	2 g	12 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	9 g	53 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	8 g	49 g
Dietary fibre	2 g	12 g
Salt	<1 g	5 g

### ALLERGENS

7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch





# « Tajine » de poulet aux haricots verts

avec un assaisonnement raffiné au baharat



## HELLO POIS CHICHES !

*Le pois chiche n'est pas un pois parcimonieux. « Chiche » vient du latin « cicer » et signifie pois. Donc le pois « pois ». Amusant, non ?*



Aiguillettes de poulet



Haricots verts



Pommes de terre



Baharat



Oignon



Tomates



Pois chiches



Yogourt nature



Cumin noir

40 minutes

Niveau 1

Raffiné

Ragoût

Un tajine est un plat en terre avec couvercle dans lequel des plats savoureux sont mis à mijoter en Orient. Nous nous en inspirons pour préparer un plat à la poêle et l'épiçons avec l'épice polyvalent d'Extrême-Orient qu'est baharat - il vous envoutera comme un conte des 1001 nuits. Bon appétit !

Laver les légumes et préparer tous les ingrédients et **ustensiles**.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, de l'essuie-tout et une **grande** poêle (avec couvercle).



## 1 COUPER LES LÉGUMES

**Couper** les tomates en petits dés. Retirer **les extrémités des haricots verts** et couper **les haricots** en deux. **Éplucher** les pommes de terre et les couper en dés d'env. 1 cm. **Peler l'oignon** et le hacher finement.



## 2 COUPER LE POULET

**Rincer** les pois chiches à l'eau froide dans une passoire et laisser égoutter. Sécher en les tapotant les **aiguillettes de poulet** avec de l'essuie-tout et couper en dés d'env. 2 cm.



## 3 SAISIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cc [2 cc] d'huile et y faire rissoler à feu moyen les **dés de blanc de poulet** en retournant pendant 2 à 3 min. Ajouter l'oignon et faire revenir le tout env. 2 min.



## 4 AJOUTER LES LÉGUMES

Baisser le feu, ajouter les dés de **tomates**, les haricots, les pois chiches, les **potatoes** et 150 ml [300 ml] d'eau. Assaisonner avec un peu de sel et du **baharat** (en fonction des goûts).



## 5 LAISSER CUIRE

Couvrir et laisser mijoter le «**tajine**» environ 10 min. Puis retirer le couvercle et continuer à faire cuire jusqu'à ce que la **sauce** s'épaississe un peu. Assaisonner une dernière fois avec du sel et du poivre.

**CONSEIL** : Pendant ce temps, vous pouvez en profiter pour commencer à ranger la cuisine.



## 6 DRESSER

Répartir le «**Tajine**» de poulet sur les assiettes, l'arroser de **yogourt nature** et saupoudrer de **cumin noir**, puis déguster.

*Bon appétit !*

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pois chiches (boîte)	1	1
Aiguillettes de poulet	240 g	480 g
Tomates	2	3
Haricots verts	100 g	200 g
Pommes de terre	2	4
Oignon	1	1
Baharat <sup>15)</sup>	2 g	4 g
Yogourt nature <sup>7)</sup>	90 g	180 g
Cumin noir	2 g	2 g

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

**SOI** : huile, sel, poivre  
 Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

🍷 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	370 kJ/89 kcal	2222 kJ/531 kcal
Graisse	2 g	12 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	9 g	53 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	8 g	49 g
Fibres	2 g	12 g
Sel	< 1 g	5 g

### ALLERGÈNES

<sup>7)</sup> lactose <sup>15)</sup> peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch