



BUTTERFLY-POULETBRUST

mit Couscous, Mais-Gurken-Salsa und Crème fraîche



HELLO LIMETTE

Sind Limetten saurer als Zitronen?
Tatsächlich haben Limetten einen etwas höheren Säuregehalt als Zitronen.



rote Peperoni



Gurke



Limette



Mais



Pouletbrust



Curry-Madras



Couscous



Crème fraîche

35 Minuten

Stufe 2

Express

Tag 1-3 kochen

Das beste Mittel gegen triste Stimmung und graues Regenwetter? Kunterbuntes Essen mit **Schärfekick!** Schnapp Dir Currypulver, Couscous, rote Peperoni, Mais und Gurke und bring Vitamine, Mineralstoffe und jede Menge Spass auf Deinen Teller! Mit dieser geballten Menge an gesunden Zutaten bist Du ausserdem perfekt für die nächste Erkältungswelle gewappnet.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 grosse Bratpfanne**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Saftpresse**, **1 grosse Schüssel** und eine **Gemüseraffel**.



1 ZU BEGINN

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

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gurke in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Schale der **Limette** abraffeln und **Limette** halbieren.

Mais durch ein Sieb abgiessen.



2 POULET RÜSTEN

Pouletbrust flach ausbreiten, mit einem Messer seitlich einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden.

Pouletbrust aufklappen und mit **Curry-Madras**, **Öl*** und **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



3 POULET BACKEN

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe marinierte **Pouletbrust** je Seite ca. 3 Min. anbraten.

Anschliessend **Pouletbrust** zu den **Peperonistücken** geben und im Backofen 10 – 12 Min. fertigbaren.



4 COUSCOUS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf heisse **Gemüsebouillon*** vorbereiten und zum Kochen bringen.

Couscous zugeben, Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und **Couscous** 8 – 10 Min. quellen lassen.



5 SALSA ZUBEREITEN

Grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erhitzen. **Mais** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

★ **TIPP:** Rühre den **Mais** nicht zu oft um, damit er schön braun wird.

In einer grossen Schüssel **Gurkenstücke**, **Mais**, nach Geschmack geraffelte **Limettenschale**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Mit **Limettensaft** beträufeln.



6 ZUM SCHLUSS

Couscous mit einer Gabel auflockern und nach Geschmack geraffelte **Limette** und **Limettensaft** zugeben.

Gebackene **Peperoni** unterheben und **Couscous** auf Teller verteilen.

Pouletbrust in Streifen schneiden und darauf anrichten. Mit **Mais-Gurken-Salsa** und **Crème fraîche** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	400 g
Limette	½ x	50 g	1 x	50 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Curry-Madras 10)	1 x	2 g	2 x	2 g
Mais (Dose)	1 x	145 g	1 x	285 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Öl*	je 1 EL		je 2 EL	
Gemüsebouillon*	300 ml		600 ml	
Olivenöl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	567 kJ/136 kcal	2757 kJ/659 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	14 g	68 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiss	11 g	53 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

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

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



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

EN GUETE!



BUTTERFLY CHICKEN BREAST

with couscous, corn and cucumber salsa and crème fraîche



HELLO LIME

Are limes more acidic than lemons? Yes, limes do in fact have a slightly higher acid content than lemons.



Red peppers



Cucumber



Lime



Corn



Chicken breast



Madras curry



Couscous



Crème fraîche

35 minutes

Level 2

Express

Cook on days 1-3

What is the best cure for a gloomy mood and grey, rainy weather?

Colourful food with a spicy kick! Get yourself some curry powder, couscous, red pepper, corn and cucumber and put some vitamins, minerals and a load of fun on your plate!

This fistful of healthy ingredients will also keep you extremely well armed against the next wave of onslaught from the common cold.

Enjoy your meal!

Wash the fruit and vegetables. Pat the meat dry with kitchen roll.

You will also need: a sieve, 1 large frying pan, a baking tray, baking paper, 1 small pot (with lid), 1 large bowl and a vegetable grater.



1 TO START OFF

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C fan oven**).
Cut **red pepper** in half, remove core, cut into 1 cm pieces and place on a baking tray lined with baking paper.
Cut **cucumber** into 2 cm pieces.
Grate off the **rind** from the **lime** and cut the **lime** in half.
Drain **corn** in a sieve.



2 PREPARE CHICKEN

Lay **chicken breast** down flat, cut into it from the side with a knife but without cutting it the whole way through.
Open up **chicken breast** and marinate with **madras curry**, **oil*** and **salt*** and **pepper***.



3 BAKE CHICKEN

Sauté marinated **chicken breast** on each side for approx. 3 min. in a large frying pan without added fat.
Then put **chicken breast** in with **pepper** and cook in the oven for 10–12 min. until ready.



4 PREPARE COUSCOUS

Prepare hot **vegetable stock*** in a small pot and bring to the boil.
Add **couscous**, remove pot from stove, cover, and leave **couscous** to swell for 8–10 min.



5 PREPARE SALSA

Wipe large frying pan with kitchen roll and heat. Add **corn** and sauté for 2–3 min. until slightly browned.

TIP: Do not stir the corn too often, so that it turns nice and brown.

Mix **cucumber** pieces, **corn**, grated **lime rind** according to taste, **olive oil***, **salt*** and **pepper*** in a large bowl. Sprinkle with **lime juice**.



6 FINALLY

Fluff up **couscous** with a fork and add grated **lime** and **lime juice** according to taste. Mix in baked **pepper** and apportion **couscous** onto plates.
Cut **chicken breast** into strips and arrange on top. Top with **corn** and **cucumber salsa** and **crème fraîche**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	400 g
Lime	½ x	50 g	1 x	50 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Madras curry ¹⁰⁾	1 x	2 g	2 x	2 g
Corn (tin)	1 x	145 g	1 x	285 g
Couscous ¹⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Oil*	je 1 tbsp		je 2 tbsp	
Vegetable stock*	300 ml		600 ml	
Olive oil*	1 tbsp		2 tbsp	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	567 kJ/136 kcal	2757 kJ/659 kcal
Fat	4 g	18 g
– incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	14 g	68 g
– incl. sugar	3 g	13 g
Protein	11 g	53 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk 10) Mustard

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



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

BON APPETIT!



BLANC DE POULET À L'AMÉRICAINNE

avec couscous, sauce concombre et maïs et crème fraîche



HELLO CITRON VERT

Le citron vert est-il plus acide que le citron jaune ? Les citrons verts ont en effet une teneur en acide plus élevée que les citrons classiques.



Poivron rouge



Concombre



Citron vert



Maïs



Blanc de poulet



Poudre de curry Madras



Couscous



Crème fraîche

35 minutes

Niveau 2

Express

À utiliser dans les
1-3 jours

Le meilleur ingrédient contre la déprime et le mauvais temps ?

Un repas varié aux saveurs relevées ! Prenez de la poudre de curry, du couscous, des poivrons rouges, du maïs et du concombre et faites le plein de vitamines et de minéraux en vous régalez !

Avec cette diversité d'ingrédients sains, vous vous protégez en plus des maladies hivernales.

Régalez-vous !

Laver les fruits et les légumes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une grande poêle, une plaque de four, du papier de cuisson, une petite casserole (avec couvercle), un grand saladier et une râpe à légumes.



1 POUR COMMENCER

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper en deux le **poivron rouge**, retirer les graines et déliter en morceaux de 1 cm puis disposer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Couper le **concombre** en morceaux d'env. 2 cm.

Râper le zeste du **citron vert**, puis le couper en deux.

Égoutter le **maïs** dans une passoire.



2 PRÉPARER LE POULET

Étaler le **blanc de poulet**, entailler latéralement avec un couteau sans trancher totalement.

Ouvrir le **blanc de poulet** et faire mariner avec le **curry de Madras**, l'**huile***, le **sel*** et le **poivre***.



3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle sans ajout de matière grasse, cuire sur chaque face le **blanc de poulet** mariné env. 3 min.

Ajouter ensuite le **blanc de poulet** à côté du **poivron rouge**, et enfourner 10 à 12 min.



4 PRÉPARER LE COUSCOUS

Dans une petite casserole, porter à ébullition un **bouillon* de légumes**. Ajouter le **couscous**, retirer la casserole du feu, placer le couvercle dessus et laisser gonfler env. 8 à 10 min.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Essuyer la grande poêle avec du papier essuie-tout et la chauffer. Verser la **maïs** et faire dorer 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il brunisse.

★**ASTUCE**: Ne remuez pas le **maïs trop souvent afin qu'il ne grille pas trop**.

Dans un grand saladier, mélanger les morceaux de **concombre**, le **maïs**, selon vos goûts les zestes de **citron vert** râpés, l'**huile d'olive***, le **sel*** et le **poivre***. Arroser de jus de **citron vert**.



6 POUR FINIR

Aérer le **couscous** avec une fourchette et selon vos goûts, ajouter le **citron vert** râpé et le **jus de citron**.

Incorporer le **poivron grillé** et dresser le **couscous** dans les assiettes.

Couper le **blanc de poulet** en lamelles et les disposer au-dessus. Arroser de sauce au **maïs** et au **concombre** et de **crème fraîche**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	400 g
Citron vert	½ x	50 g	1 x	50 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Poudre de curry Madras 10)	1 x	2 g	2 x	2 g
Maïs (boîte)	1 x	145 g	1 x	285 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Huile*	je 1 cs chaque		je 2 cs chaque	
Bouillon de légumes*	300 ml		600 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

10) Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	567 kJ/136 kcal	2757 kJ/659 kcal
Graisse	4 g	18 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	14 g	68 g
- dont sucre	3 g	13 g
Protéines	11 g	53 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) lait 10) moutarde

(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).



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

BON APPÉTIT!