

# Chicken Fingers! mit Tomatendip dazu Kartoffelspalten und Peperoni-Gurken-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 847 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Mayonnaise



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Panko-Mehl



Ketchup



Tomatenpesto



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpeperoni



Gurke



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Öl\*, Weissweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	2 x 4 g	1 x 4 g 2 x 6 g
Panko-Mehl <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Ketchup <b>10</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Tomatenpesto <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	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

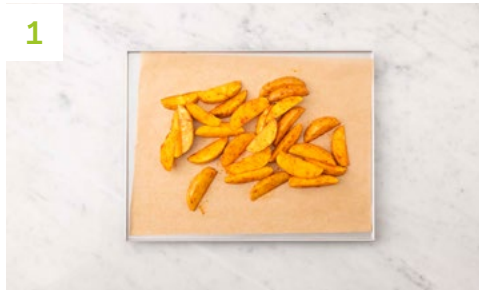
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	551 kJ/ 132 kcal	3545 kJ/ 847 kcal
Fett	6.94 g	44.63 g
- davon ges. Fettsäuren	0.79 g	5.09 g
Kohlenhydrate	11.03 g	70.95 g
- davon Zucker	2.17 g	13.98 g
Eiweiss	6.16 g	39.64 g
Salz	0.406 g	2.609 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:** 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit der Hälfte „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Poulet panieren

Jede **Poluetbrust** längs vierteln.

In einem tiefen Teller restliche **Mayonnaise**, restliches „**Hello Paprika**“, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.

**Pankomehl** in einen zweiten tiefen Teller geben.

**Pouletbruststreifen** mit der **Mayonnaise** vermengen und dann einzeln mit dem **Pankomehl** vermengen, dabei das **Pankomehl** fest andrücken.

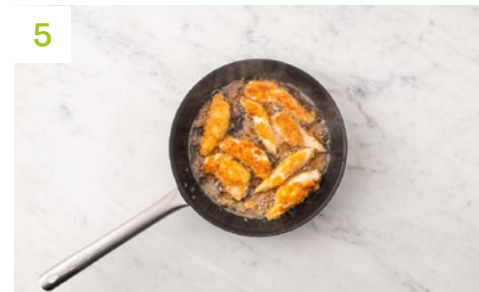


## Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Tomatenpesto** zu einem **Dip** vermengen.

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

**Spitzpeperoni** in feine Ringe schneiden.



## Chicken Fingers frittieren

In den letzten 8 - 10 Min. in einer grossen Bratpfanne 4 EL [8 EL] **Öl**\* erhitzen und **paniertes Poulet** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Chicken Fingers** auf Küchenpapier abtropfen lassen.



## Für den Salat

In einer grossen Schüssel ein Viertel der **Mayonnaise**, „**Hello Grünzeug**“, 1 TL [2 TL] **Essig**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** vermengen.

**Gemüse** dazugeben, vermengen und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen.

**Peperoni-Gurkensalat** und **Chicken Fingers** daneben anrichten und mit dem **Tomatendip** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Chicken fingers with tomato dip

served with potato wedges and pepper and cucumber salad

Family 30-40 minutes • 847 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Mayonnaise



“Hello Paprika” spice mix



Panko breadcrumbs



Ketchup



Tomato pesto



Mainly waxy potatoes



Red pointed pepper



Cucumber



Spice mix  
“Hello Greens”



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

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

## Basic ingredients

Oil\*, white wine vinegar\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 2 deep plates and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mayonnaise <b>8)</b> <b>9)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
“Hello Paprika” spice mix	2 x	4 g	1 x	4 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	30 g	1 x	50 g
Ketchup <b>10)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
“Hello Greens” spice mix	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

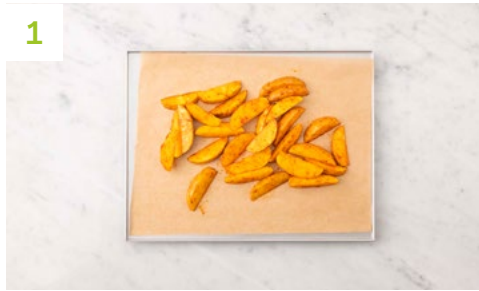
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	551 kJ/ 132 kcal	3.545 kJ/ 847 kcal
Fat	6.94 g	44.63 g
- incl. saturated fats	0.79 g	5.09 g
Carbohydrate	11.03 g	70.95 g
- incl. sugar	2.17 g	13.98 g
Protein	6.16 g	39.64 g
Salt	0.406 g	2.609 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:** **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



## Roast the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes lengthways into quarters. Spread potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with half “Hello Paprika” spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and cook in the oven for 25-30 min. until potatoes are golden brown.



## Bread the chicken

Quarter each chicken breast lengthways.

On a deep plate, mix the remaining mayonnaise, the remaining “Hello Paprika” spice mix, salt\* and pepper\*.

Put Panko breadcrumbs in a second deep plate.

Mix the chicken breast strips with mayonnaise and then mix pieces individually with Panko breadcrumbs, pressing them firmly into the breadcrumbs.



## Get prepped

In a small bowl, mix ketchup and tomato pesto to make a dip.

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

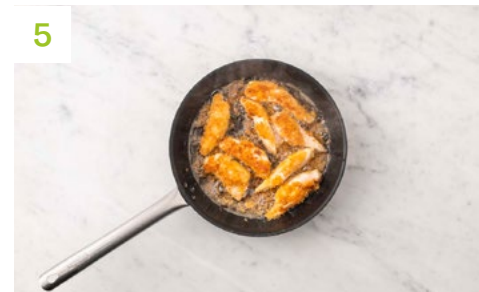
Cut pointed pepper into fine rings.



## For the salad

In a large bowl, mix one quarter of the mayonnaise, “Hello Greens” spice mix, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\*, and pepper\* to make a dressing.

Add the vegetables, mix them and leave them to marinate until ready to use.



## Deep fry the chicken fingers

In the last 8-10 min., heat 4 tbsp. [8 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the breaded chicken fingers for 2-3 min. per side until golden brown and the meat is no longer pink inside.

Soak up excess fat from the chicken fingers on paper towels.



## Serve

Apportion potato wedges onto plates.

Arrange the pepper and cucumber salad and chicken fingers next to the potatoes and serve with the tomato dip.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Chicken Fingers ! avec dip à la tomate

accompagnés de tranches de pommes de terre et d'une salade de poivron et de concombre

Famille 30 – 40 minutes • 847 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Mayonnaise



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Panko



Ketchup



Pesto de tomate



Pommes de terre à chair ferme



Poivrons longs rouges



Concombre



Mélange d'épices « Hello verdure »



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ingrédients de base

Huile\*, vinaigre de vin blanc\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 2 assiettes creuses et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	2 x 4 g	1 x 4 g
Panko <b>15)</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Ketchup <b>10)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	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

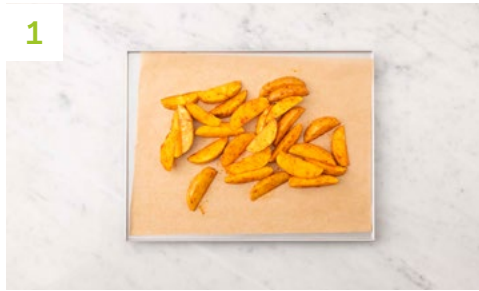
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	551 kJ/ 132 kcal	3.545 kJ/ 847 kcal
Lipides	6.94 g	44.63 g
- dont acides gras saturés	0.79 g	5.09 g
Glucides	11.03 g	70.95 g
- dont sucre	2.17 g	13.98 g
Protéines	6.16 g	39.64 g
Sel	0.406 g	2.609 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 :** 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

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



## Cuire les pommes de terre

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

Laver les pommes de terre et les couper en quatre dans le sens de la longueur.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger la moitié de « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et les enfourner pour 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Paner le poulet

Couper chaque blanc de poulet en quatre dans le sens de la longueur.

Dans une assiette creuse, mélanger le reste de la mayonnaise, le reste du « Hello Paprika », du sel\* et du poivre\*.

Mettre le panko dans une deuxième assiette creuse.

Mélanger les lanières de poulet avec la mayonnaise, puis les mélanger une à une avec le panko, en appuyant bien dessus.

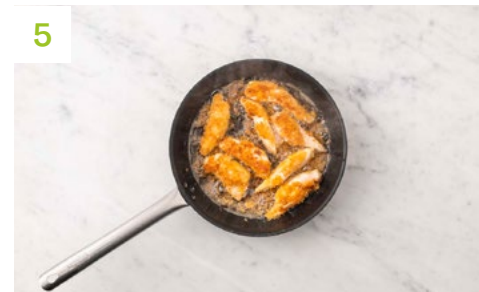


## Petite préparation

Dans un bol, mélanger le ketchup et le pesto de tomates pour en faire une sauce.

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes.

Couper les poivrons longs en fines rondelles.



## Faire frire les Chicken fingers

Au cours des 8 à 10 dernières minutes, faire chauffer 4 cs [8 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y déposer le poulet pané 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Égoutter les Chicken fingers sur de l'essuie-tout.



## Pour la salade

Dans un saladier, mélanger un quart de la mayonnaise, le « Hello verdure », 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les légumes, mélanger et laisser mariner jusqu'à la fin de la recette.



## Dresser

Dresser les pommes de terre dans les assiettes.

Dresser la salade de poivron et de concombre et les Chicken fingers à côté et servir avec la sauce tomate.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

