



LOW CARB-KICHERERBSEN-SALAT

mit Trutenschnitzel-Streifen



HELLO RUCOLA!

Schon gewusst, dass, wenn es um Vitamine geht, der Rucola ein echter Superstar ist? Er enthält davon viel mehr als andere Salatsorten.



Kichererbsen



Sumach



Zitrone



Rucola



Cherry-Tomaten



Feta



schwarze Oliven



Trutenschnitzel



Joghurt

20 Minuten

Stufe 1

schnell

Tag 1-3 kochen

Die Salat-Ideen gehen uns nie aus. Darum bekommst Du heute ein bisschen Exotik auf den Tisch, mit einem Gewürz aus dem Mittelmeerraum. Der „sizilianische Zucker“, wie Sumach auch genannt wird, soll verdauungsfördernd wirken, passt also bestens zu den Kichererbsen. En Guete!

LOS GEHT'S

Obst und Gemüse waschen. **Backofen** auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, zwei **grosse Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **grosse Bratpfanne**, eine **Gemüseraffel** und eine **Saftpresse**.



1 KICHERERBSEN VORBEREITEN
Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.



2 GEWÜRZÖL ZUBEREITEN
Schale der **Zitrone** in eine grosse Schüssel abraffeln, mit **Sumach**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Zitrone** entsaften, sodass es ca. 1 EL [2 EL] **Saft** ergibt, dann zur Seite stellen.



3 KICHERERBSEN BACKEN
Kichererbsen und **Gewürzöl** in der Schüssel vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10 Min. backen.



4 SALAT ZUBEREITEN
In einer zweiten grossen Schüssel **Zitronensaft** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker** verrühren. **Rucola** abtropfen lassen. **Cherry-Tomaten** halbieren. **Rucola**, **Cherry-Tomaten** und **Dressing** verrühren. **Feta** grob mit der Hand dazubröseln. **Oliven** zugeben.



5 TRUTENSCHNITZEL ANBRATEN
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. **Trutenschnitzel** mit dem Boden einer kleinen Bratpfanne oder eines Topfes, auf eine Dicke von ca. 0,5 cm flach klopfen. Dann das **Fleisch** auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in der Bratpfanne beidseitig ca. 2–3 Min. stark anbraten.



6 ANRICHTEN
Trutenschnitzel in Streifen schneiden. **Kichererbsen** mit dem **Salat** vermischen und auf Teller verteilen. **Trutenstreifen** darauf anrichten und zusammen mit einem Löffel **Joghurt** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kichererbsen, Dose	1	2
Zitrone [⊕]	1/2	1
Sumach ¹⁵⁾	2 g	4 g
Rucola	50 g	100 g
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Feta ⁷⁾	200 g	400 g
schwarze Oliven, entsteint ¹⁵⁾	50 g [⊕]	100 g
Trutenschnitzel	2	4
Joghurt ⁷⁾	90 g	180 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

[⊕] Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	497 kJ/118 kcal	2985 kJ/713 kcal
Fett	10 g	63 g
– davon ges. Fettsäuren	7 g	45 g
Kohlenhydrate	4 g	22 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiss	10 g	59 g
Ballaststoffe	3 g	19 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

2018 | KW 27

HelloFRESH



LOW-CARB CHICKPEA SALAD

with strips of turkey escalope



HELLO ROCKET!

Did you know that where vitamins are concerned, rocket is a total superstar? It contains a whole lot more than other types of lettuce.



Chickpeas



Sumac



Lemon



Rocket



Cherry tomatoes



Feta



Black olives



Turkey escalope



Yoghurt

20 minutes

Level 1

Fast

Cook on days 1-3

We never run out of salad ideas. So today you're getting something a little bit exotic, with spices from the Mediterranean. "Sicilian sugar", as sumac is also known, can aid digestion and goes particularly well with chickpeas. Bon appetit!

Wash fruit and vegetables. Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).
You will also need: a sieve, two **large** bowls, baking paper, a baking tray, a **large** frying pan, a vegetable grater and a juicer.



1 PREPARE CHICKPEAS

Rinse chickpeas in a sieve and allow to dry.



2 PREPARE SPICY OIL

Grate lemon **rind** into a large bowl and mix with **sumac**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive** oil, salt and pepper. Squeeze approx. 1 tbsp. [2 tbsp.] juice from the lemon and set it aside.



3 BAKE CHICKPEAS

Mix chickpeas and **spicy** oil together in the bowl. Then spread on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for approx. 10 min.



4 PREPARE SALAD

In a second large bowl, mix lemon juice with 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive** oil, salt, pepper and a pinch of sugar. Allow rocket to drip dry. Cut cherry tomatoes in half. Mix together rocket, cherry tomatoes and **dressing**. **Crumble** in **feta** with your hands. Add **olives**.



5 SAUTÉ TURKEY ESCALOPE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan. Use the base of a small frying pan or pot to flatten the turkey escalope to a thickness of approx. 0.5 cm. Then season meat on both sides with salt and pepper and sauté in the frying pan on high heat on each side for 2-3 min.



6 ARRANGE

Cut turkey escalope into strips. Mix chickpeas with salad and apportion onto plates. Add strips of turkey and enjoy with a spoonful of yoghurt.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Black olives, stoned 15) ⊕	50 g	100 g
Yoghurt 7)	90 g	180 g
Feta 7)	200 g	400 g
Turkey escalope	2	4
Sumac 15)	2 g	4 g
Chickpeas, tin	1	2
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Rocket	50 g	100 g
Lemon ⊕	1/2	1

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, sugar
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	497 kJ/118 kcal	2985 kJ/713 kcal
Fat	10 g	63 g
- incl. saturated fats	7 g	45 g
Carbohydrate	4 g	22 g
- incl. sugar	1 g	6 g
Protein	10 g	59 g
Dietary fibre	3 g	19 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).

#HelloFreshCH

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



SALADE DE POIS CHICHES-LOW CARB

accompagnée de tranches d'escalope de dinde



HELLO ROQUETTE !

Saviez-vous qu'en matière de vitamines, la roquette est une véritable superstar ? Elle en contient bien plus que toutes les autres salades.



Pois chiches



Sumac



Citron



Roquette



Tomates cerises



Feta



Olives noires



Escalopes de dinde



Yogourt

20 minutes

Rapide

Niveau 1

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Nous ne sommes jamais à court d'idées de salade. C'est pourquoi nous vous proposons un peu d'exotisme aujourd'hui avec une épice provenant du bassin méditerranéen. Le « sucre sicilien », également nommé sumac, stimule la digestion et s'accorde donc très bien avec les pois chiches. Bon appétit !

Laver les fruits et les légumes. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, deux **grands** saladiers, du papier de cuisson, une plaque de four, une **grande** poêle, une râpe à fromage et un **presse**-agrumes.



1 PRÉPARER LES POIS CHICHES

Rincer les pois chiches dans une passoire et les égoutter.



2 PRÉPARER L'HUILE ÉPICÉE

Râper le zeste du citron dans un grand saladier et y mélanger du **sumac**, 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive**, du sel et du poivre. Presser le citron afin d'obtenir env. 1 cs [2 cs] de jus, puis le mettre de côté.



3 FAIRE CUIRE LES POIS CHICHES

Mélanger les pois chiches et l'huile **épicée** dans un saladier. Placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner env. 10 min au milieu du four.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans un deuxième grand saladier, bien mélanger le jus de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive**, du sel et du poivre et 1 pincée de sucre. Égoutter la roquette. Couper les **tomates** cerises en deux. Mélanger la roquette, les **tomates** cerises et le **dressing**. Y émietter la **feta**. Ajouter les **olives**.



5 FAIRE DORER LES ESCALOPES DE DINDE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**. Aplatir les escalopes de dinde en utilisant le fond d'une poêle ou d'une casserole jusqu'à ce qu'elles fassent env. 0,5 cm d'épaisseur. Puis saler et poivrer la viande des deux côtés et faire revenir sur les deux faces dans la poêle env. 2-3 min.



6 DRESSER

Couper l'escalope de dinde en lamelles. Mélanger les pois chiches à la salade et répartir dans les assiettes. Dresser les lamelles de dinde et déguster avec une cuillère de yogourt.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Olives noires dénoyautées 15) ⊕	50 g	100 g
Yogourt 7)	90 g	180 g
Feta 7)	200 g	400 g
Escalopes de dinde	2	4
Sumac 15)	2 g	4 g
Pois chiches (boîte)	1	2
Tomates cerises	150 g	300 g
Roquette	50 g	100 g
Citron ⊕	1/2	1

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile (d'olive), sel, poivre, sucre
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	497 kJ/118 kcal	2985 kJ/713 kcal
Graisse	10 g	63 g
- dont acides gras saturés	7 g	45 g
Glucides	4 g	22 g
- dont sucre	1 g	6 g
Protéines	10 g	59 g
Fibres	3 g	19 g
Sel	< 1 g	5 g

ALLERGÈNES

7) lactose 15) 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).



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

Bon appétit !