

Hello  
FRESH

Freude am Kochen  
einfach gemacht!



KW 36

2017

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

## Marokkanisch gewürzte Pouletbrust mit Hummus und Rucola-Salat

Hummus sollte eigentlich viel öfter auf den Tisch kommen, er besteht nämlich aus gesunden ballaststoff- und proteinreichen Hülsenfrüchten und ist ganz schnell zubereitet. Zudem lässt es sich auch prima als Brotaufstrich verwenden oder zu Gemüsesticks essen. En Guete!



25 Min.



Stufe 1



schnell



Kichererbsen



Pouletbrust



Ras el Hanout



Chiliflocken



Weizentortillas



Zitrone



Rucola



Knoblauchzehe



Joghurt

**Zutaten in Deiner Box\*..... 2 Personen..... 4 Personen .....**

Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Pouletbrust	2	4
Ras el Hanout <b>15)</b>	3 g	6 g
Chiliflocken <b>15)</b>	1 g	2 g
Weizentortillas <b>1)</b> ⊕	2	4
Knoblauchzehe	1	2
Zitrone	1	1
Rucola	100 g	200 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	90 g	180 g

**Gut im Haus zu haben:**

Salz, Pfeffer, Rapsöl, Olivenöl

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Backofen, Stabmixer, Backpapier, Backblech, grosse Bratpfanne, hohes Rührgefäss, kleine Schüssel, Saftpresse

**Allergene**

**1)** Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalte

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	649 kcal/2719 KJ	24 g	6 g	52 g	8 g	6 g	41 g	4 g
100 g	108 kcal/453 KJ	4 g	1 g	9 g	1 g	1 g	7 g	1 g

**Schon gewusst...**

Kennt ihr schon "Hummus - Der Film"? Solltet ihr euch an einem verregneten Tag anschauen. Sehr unterhaltsam.



**1** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**2** 1 EL Rapsöl mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer mischen und Pouletbrust darin von allen Seiten marinieren.

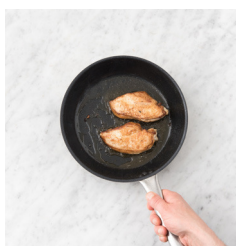
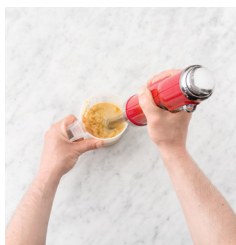
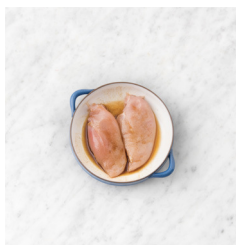
**3** Für den Hummus: Knoblauch abziehen und grob hacken. 2-3 EL Saft aus der Zitrone herauspressen. Kichererbsenwasser auffangen. Kichererbsen mit Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 2 EL Kichererbsenwasser mit einem Stabmixer pürieren. Eventuell mehr Kichererbsenwasser dazugeben, bis die erwünschte Konsistenz erreicht wird.

**4** Weizentortillas achteln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 6-8 Min. backen.

**5** In der Zwischenzeit: In einer Bratpfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und Pouletbrust 5-7 Min. je Seite braten.

**6** Rucola waschen und abtropfen lassen. Joghurt mit Chiliflocken (Achtung: scharf!) vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Rucola und Pouletbrust auf Teller anrichten und mit Hummus, Joghurt dressing und den Weizentortilla-Ecken servieren.



Hello  
FRESH

The joy of cooking  
made easy!



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

CW36

2017 Share your images with us using the hash tag #HellofreshCH at [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Moroccan-spiced chicken breast with hummus and rocket salad

Hummus is good for you, and you should try to eat it more often. It is made of healthy fibre and protein-rich legumes, and is very easy to make. It can also be used as sandwich spread, or eaten with vegetables. Bon appetit!

 25 min.

 Level 1

 Fast



Chickpeas



Chicken breast



Ras el hanout



Chilli flakes



Wheat tortillas



Lemon



Rocket



Cloves of garlic



Yoghurt

**Ingredients in your box\*** ..... **Serves 2** ..... **Serves 4** .....

Chickpeas	1 tin	2 tins
Chicken breast	2	4
Ras el hanout <sup>15)</sup>	3 g	6 g
Chilli flakes <sup>15)</sup>	1 g	2 g
Wheat tortillas <sup>1) ⊕</sup>	2	4
Cloves of garlic	1	2
Lemon	1	1
Rocket	100 g	200 g
Natural yoghurt <sup>7)</sup>	90 g	180 g

**Good to have at hand:**

Salt, pepper, rapeseed oil, olive oil

\* **Organic ingredients** are important to us. If you would like to know which **ingredients** are organic, check out **Our suppliers** at HelloFresh.com.

⊕ Can also be used for other recipes as required

**You will need:**

Oven, hand blender, baking paper, baking tray, large frying pan, tall mixing bowl, small bowl, juicer

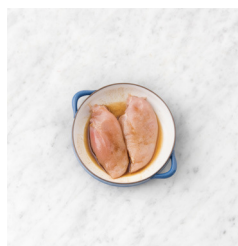
**Allergens**

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

Nutritional values	Energy	Fat	Saturated fats	Carbohydrate	Dietary fibre	Sugar	Protein	Salt
Portion	649 kcal/2719 KJ	24 g	6 g	52 g	8 g	6 g	41 g	4 g
100 g	108 kcal/453 KJ	4 g	1 g	9 g	1 g	1 g	7 g	1 g

**Did you know...**

Have you seen “Hummus! The movie”? You should watch it on a rainy day. It’s very entertaining.



**1** Preheat fan oven to 180 °C.

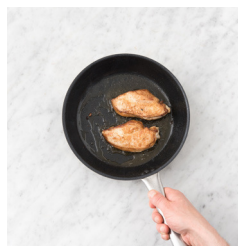


**2** Mix 1 tbsp. **rapeseed oil** with **ras el hanout**, **salt** and **pepper**. Use the mix to marinate the **chicken breast** on all sides.



**3** Prepare **hummus**: Peel **garlic** and chop it coarsely. Squeeze 2-3 tbsp. of juice from **lemon**. Collect **chickpea water**. Blend the **chickpeas** with **lemon juice**, 2 tbsp. **olive oil**, **garlic**, **salt**, **pepper** and 2 tbsp. **chickpea water** using a hand blender. Add more **chickpea water** until you have the perfect consistency.

**4** Divide **wheat tortillas** into eighths. Place them on a baking tray lined with baking paper. Bake in the oven for 6-8 min.



**5** In the meantime: Heat 1 tbsp. of **rapeseed oil** in a frying pan. Fry **chicken breast** for 5-7 min. on each side.

**6** Wash and drain **rocket salad**. Mix **yoghurt** with **chilli flakes** (caution: spicy!), and season with **salt** and **pepper**.

**7** Arrange **rocket salad** and **chicken breast** on plates and serve with **hummus**, **yoghurt dressing** and **wheat tortilla pieces**.