

# Pouletschenkel mit bunten Harissa-Honig-Rüebli dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

High Protein Family Wenig Vorbereitung 40 – 45 Minuten • 1012 kcal • Tag 3 kochen

26



Drillinge



Pouletschenkel in  
Paprikamarinade



Rüebli



lila Rüebli



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Rosmarin



Joghurt



Mandeln



Aioli



Blütenhonig



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Pouletschenkel in Paprikamarinade <b>9) 15) 16)</b>	4 x 125 g	8 x 125 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
lila Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Mandeln <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Blütenhonig	1 x 8 g	1 x 20 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. 780 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	4232 kJ/1012 kcal
Fett	7.50 g	58.85 g
- davon ges. Fettsäuren	1.75 g	13.76 g
Kohlenhydrate	8.04 g	63.06 g
- davon Zucker	3.94 g	30.92 g
Eiweiss	6.65 g	52.17 g
Salz	0.571 g	4.479 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste **22)** Mandeln

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



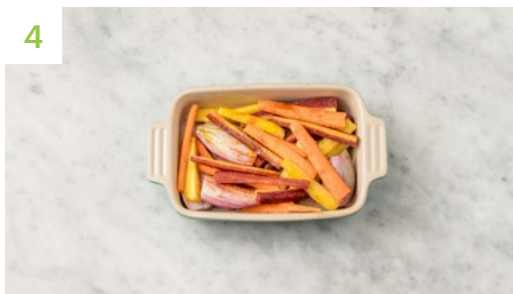
## Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Grösse eventuell halbieren, sodass alle **Kartoffeln** ungefähr dieselbe Grösse haben.

**Zwiebel** in Spalten schneiden.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und in 5 cm lange, 1 cm dicke Stifte schneiden.



## Rüebli würzen

In einer Auflaufform **Rüeblistifte** und **Zwiebelspalten** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Kartoffeln zubereiten

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Platz für die **Pouletschenkel** lassen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Rosmarinzweig** dazu geben.

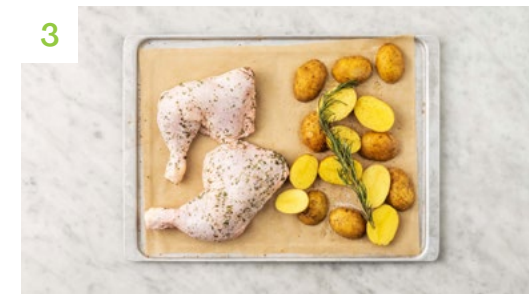


## Backen

**Kartoffeln** und **Poulet** auf der mittleren Schiene und **Rüebli** auf der unteren Schiene im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

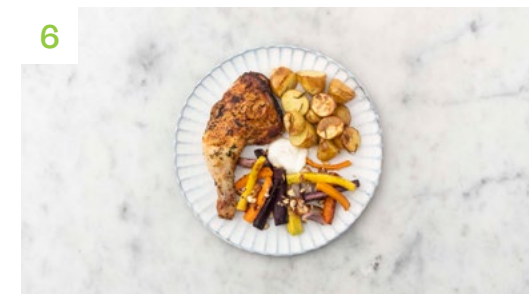
**Mandeln** nach Belieben grob hacken und für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

**Tipp:** Wenn Du die poulethaut gerne schön knusprig magst, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



## Poulet marinieren

Die **Pouletschenkel** neben die **Kartoffeln** auf das Blech legen.



## Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren. Nach dem Ende der Garzeit **Honig** unter die **Rüebli** rühren.

**Rosmarinzweig** entfernen.

**Kartoffeln**, **Rüebli** und **Pouletkeulen** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** geniessen.

## 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 legs with colourful harissa and honey carrots served with rosemary potatoes and aioli

High protein Family Little preparation 40-45 minutes • 1012 kcal • Cook on day 3

26



New potatoes



Chicken legs in paprika marinade



Carrot



Purple carrot



Onion



"Hello Harissa" spice mix



Rosemary



Yoghurt



Almonds



Aioli



Floral honey



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 baking tray, 1 small bowl and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Chicken legs in paprika marinade <b>9) 15) 16)</b>	4 x	125 g	8 x	125 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Purple carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Rosemary	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Almonds <b>22)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 x	30 g	2 x	30 g
Floral honey	1 x	8 g	1 x	20 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. 780 g)
Calories	539 kJ/129 kcal	4232 kJ/1012 kcal
Fat	7.50 g	58.85 g
- incl. saturated fats	1.75 g	13.76 g
Carbohydrate	8.04 g	63.06 g
- incl. sugar	3.94 g	30.92 g
Protein	6.65 g	52.17 g
Salt	0,571 g	4,479 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

**16)** Barley **22)** Almonds

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



## Preparation

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Depending on their size, cut the washed potatoes in half so that all potatoes are about the same size.

Cut the onion into wedges.

Peel the carrots, cut in half crosswise and then cut into 1 cm thick sticks that are 5 cm long.



## Preparing the potatoes

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the chicken legs.

Mix potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Add the rosemary sprig.



## Marinate chicken

Place the chicken legs next to the potatoes on the tray.



## Season the carrots

In an oven dish, mix the carrot sticks and onion wedges with "Hello Harissa" (warning: spicy!), 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

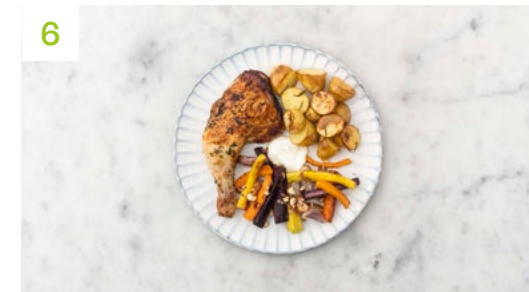


## Bake

Bake potatoes and chicken on the middle shelf and carrots on the bottom shelf in the oven for 30-35 min., until the vegetables are cooked and meat is no longer pink inside.

Roughly chop the almonds according to taste and add to the carrots for the last 3 min.

Tip: If you like the chicken skin nice and crispy, turn on the grill mode for another 3-5 min. at the end.



## Serve

Mix the yoghurt and aioli together in a small bowl.

After cooking, stir honey into the carrots.

Remove the rosemary sprig.

Apportion potatoes, carrots and chicken legs onto plates and enjoy with the 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)!





# Cuisses de poulet aux carottes colorées harissa au miel accompagnées de pommes de terre au romarin et d'aioli

Hautement protéiné **Famille** Préparation rapide 40 – 45 minutes • 1012 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Pommes de terre grenaille



Cuisses de poulet marinées au paprika



Carottes



Carottes violettes



Oignon



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Romarin



Yogourt



Amandes



Aioli



Miel



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 plaque, 1 bol et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Cuisses de poulet marinées au paprika <b>9) 15) 16)</b>	4 x 125 g	8 x 125 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Amandes <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Aïoli <b>8) 9)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 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. 780 g)
Valeur calorique	539 kJ/129 kcal	4232 kJ/1012 kcal
Lipides	7,50 g	58,85 g
- dont acides gras saturés	1,75 g	13,76 g
Glucides	8,04 g	63,06 g
- dont sucre	3,94 g	30,92 g
Protéines	6,65 g	52,17 g
Sel	0,571 g	4,479 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 :** **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé **16)** seigle **22)** amandes

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



## 1 Préparation

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Laver les pommes de terre et, selon leur taille, les couper en deux afin qu'elles aient toutes à peu près la même taille.

Couper l'oignon en morceaux.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la largeur, puis en bâtonnets de 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.



## 4 Assaisonner les carottes

Dans un moule à gratin, mélanger les bâtonnets de carottes et l'oignon avec le mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !) ainsi que 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.



## 2 Préparer les pommes de terre

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un de place pour les cuisses de poulet).

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter la branche de romarin.



## 5 Cuisson au four

Enfourner les pommes de terre et le poulet à mi-hauteur et les carottes sur le niveau inférieur pendant 30 à 35 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

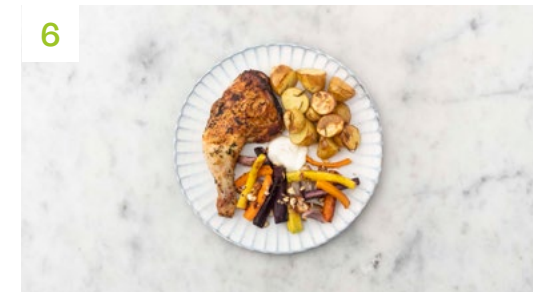
Hacher éventuellement grossièrement les amandes et les ajouter aux carottes pour les 3 dernières minutes.

Astuce : si vous aimez que la peau du poulet soit bien croustillante, mettez la fonction grill pour 3 à 5 minutes supplémentaires à la fin.



## 3 Faire mariner le poulet

Disposer les cuisses de poulet sur la plaque, à côté des pommes de terre.



## 6 Dresser

Dans un bol, mélanger le yogourt et l'aïoli.

À la fin de la cuisson, incorporer le miel aux carottes.

Retirer la branche de romarin.

Répartir les pommes de terre, les carottes et les cuisses de poulet sur des assiettes et les déguster avec le dip.

## 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) !

