

Pouletschenkel mit Petersilien-Chimichurri und argentinischem Ofengemüse

High Protein | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 4627 kJ/1106 kcal • Tag 2 kochen

34



Tomaten



rote Peperoncini



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Zitrone



Zucchini



Ofenkartoffeln



Pouletschenkel in Paprikamarinade



rote Zwiebel



rote Peperoni



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Durch die Vakuumverpackung können die Pouletschenkel einen besonderen Geruch annehmen. Wasche die Schenkel vor der Zubereitung daher gründlich ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Petersilie	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Pouletschenkel in Paprikamarinade (9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**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. 912 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	4627 kJ/1106 kcal
Fett	8.03 g	73.24 g
- davon ges. Fettsäuren	1.54 g	14.09 g
Kohlenhydrate	6.03 g	54.96 g
- davon Zucker	2.83 g	25.84 g
Eiweiss	5.63 g	51.31 g
Salz	0.448 g	4.086 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: 9) Senf 15) Weizen 16) Gerste

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



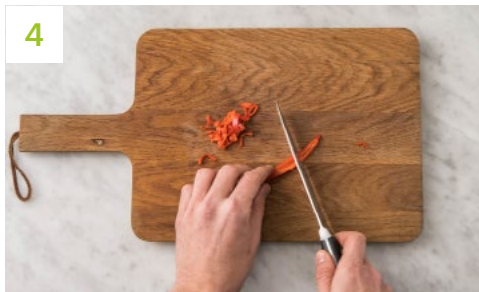
1 Gemüse schneiden

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

Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Rote Zwiebeln abziehen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm dicke Streifen schneiden.



4 Chimichurri vorbereiten

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperonihälften (Achtung: scharf!)** in sehr dünne Streifen schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.

Zitrone heiss abwaschen, Schale der **Zitrone** fein abraffeln, **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften.

Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.

Peperoncinischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Gemüse backen

Enden der **Zucchini** abschneiden und beide in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Kartoffeln, rote Zwiebeln, Peperoni, Zucchini und **Aubergine** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Chimichurri verrühren

Peperoncinistreifen (nach Geschmack) und **gehackte Petersilie** in eine kleine Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen und mit 3 EL [6 EL] **Zitronensaft**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und 6 EL [12 EL] **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit 0.5 EL [1 EL] **Chimichurri, Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



3 Schenkel braten

Pouletschenkel mit **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Pouletschenkel zuerst mit der Hautseite nach unten in die Bratpfanne legen und 3 – 4 Min. je Seite goldbraun braten.

Anschliessend **Pouletschenkel** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und zusammen 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die Schenkel innen nicht mehr rosa sind und das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Tipp: Wenn Du Dein Poulet gerne knusprig mag, stelle den Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grille die Schenkel ca. 5 Min. Ofengemüse auf Teller verteilen und Tomatensalsa daraufgeben.

Pouletschenkel dazu anrichten, mit **Chimichurri** toppen und mit **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Chicken leg with parsley chimichurri and Argentinian baked vegetables

High protein Lots of vegetables 40-50 minutes • 4.627 kj/1.106 kcal • Cook on day 2



Tomatoes



Red peperoncini



Parsley



“Hello Fiesta” spice mix
Lemon



Courgette



Baking potatoes



Chicken thighs in



paprika marinade



Red onion



Red pepper



Garlic clove



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

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, olive oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs. The vacuum packaging may give the chicken legs a particular smell. Wash them thoroughly before preparation.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 small bowls and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Parsley	1 x 20 g	2 x 20 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Chicken legs in paprika marinade 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Red onion	2 x 80 g	4 x 80 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Oil*, olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 313 g)
Calories	507 kJ/121 kcal	4.627 kJ/1.106 kcal
Fat	8.03 g	73.24 g
- incl. saturated fats	1.54 g	14.09 g
Carbohydrate	6.03 g	54.96 g
- incl. sugar	2.83 g	25.84 g
Protein	5.63 g	51.31 g
Salt	0.448 g	4.086 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: **9)** Mustard **15)** Wheat **16)** Barley.

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



1 Chop the vegetables

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

Cut the potatoes into quarters or halves depending on their size.

Peel the red onions and cut into strips 2 cm wide.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 2 cm thick.



2 Roast the vegetables

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 2 cm cubes.

Put potatoes, red onion, peppers, courgettes and aubergine on a baking tray lined with baking paper.

Season with "Hello Fiesta" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



3 Fry chicken legs

Rub the chicken legs with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat.

Put chicken legs into the frying pan with the skin side downwards at first, then fry for 3-4 min. on each side until golden brown.

Then add chicken legs to the vegetables on the baking tray and bake together in the oven for 20-25 min. until the drumsticks are no longer pink inside and the vegetables are soft.



4 Prepare chimichurri

Halve the peperoncini, remove the core and cut the peperoncini halves (warning: spicy!) into very thin strips.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Peel the garlic.

Wash lemon with hot water, grate peel finely, then halve lemon and juice one half.

Cut the other half of the lemon into wedges.



5 Mix chimichurri

Put peperoncini strips (according to taste) and chopped parsley into a small bowl. Press in garlic and mix with 3 tbsp. [6 tbsp.] lemon juice, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and 6 tbsp. [12 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*. Halve the tomatoes, remove the stalk and cut tomato halves into approx. 2 cm cubes. In a second small bowl, mix diced tomatoes with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] chimichurri, salt* and pepper*.



6 Serve

Tip: If you like your chicken crispy, switch the oven to grill function at the end of the cooking time and grill the thighs for about 5 min. Divide the roasted vegetables onto plates and add tomato salsa on top.

Serve with chicken legs, top with chimichurri, and enjoy with lemon wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Cuisse de poulet au chimichurri et au persil avec des légumes argentins au four

Hautement protéiné · Beaucoup de légumes · 40 – 50 minutes · 4.627 kJ/1.106 kcal · Cuisiner au 2e jour

34



Tomates



Piments rouges



Persil



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Citron



Courgettes



Pommes de terre au four



Cuisses de poulet
marinées au paprika



Oignon rouge



Poivrons rouges



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. En raison de l'emballage sous vide, les cuisses de poulet peuvent prendre une odeur particulière. Les laver par conséquent soigneusement avant la préparation.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 2 petits bols et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Persil	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Cuisses de poulet marinées au paprika 9) 15) 16)	4 x 125 g	8 x 125 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Huile*, huile d'olive*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 912 g)
Valeur calorique	507 kJ/121 kcal	4.627 kJ/1.106 kcal
Lipides	8.03 g	73.24 g
- dont acides gras saturés	1.54 g	14.09 g
Glucides	6.03 g	54.96 g
- dont sucre	2.83 g	25.84 g
Protéines	5.63 g	51.31 g
Sel	0.448 g	4.086 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 : 9) moutarde 15) blé 16) orge

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



1 Couper les légumes

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

Couper en quatre ou en deux les pommes de terre selon leur taille.

Peler les oignons rouges et couper en lamelles de 2 cm d'épaisseur.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et découper en lamelles de 2 cm.



4 Préparer le chimichurri

Couper le piment en deux, enlever les graines et débiter en très fines lanières (attention : piquant !).

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Peler l'ail.

Rincer le citron à l'eau chaude, râper finement le zeste, puis couper le citron en deux et presser le jus d'une moitié.

Couper l'autre moitié du citron en tranches.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



2 Cuire les légumes

Couper les extrémités de la courgette et la débiter en dés de 2 cm.

Placer les pommes de terre, l'oignon rouge, le poivron, la courgette et l'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonner avec le mélange d'épices « Hello Fiesta », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



5 Mélanger le chimichurri

Mettre les lanières de piment (selon les goûts) et le persil haché dans un petit bol. Y presser l'ail et le mélanger avec 3 cs [6 cs] de jus de citron, 1 cc [2 cc] de citron râpé et 6 cs [12 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*. Couper les tomates en deux, retirer le trognon et couper les moitiés de tomates en cubes d'environ 2 cm. Dans un deuxième bol, mélanger les dés de tomate, 0,5 cs [1 cs] de chimichurri ; saler* et poivrer*.



3 Faire rôtir les cuisses

Frotter les cuisses de poulet avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*.

Placer les cuisses de poulet dans la poêle côté peau vers le bas et faire dorer env. 3 à 4 min. par face.

Ajouter ensuite les cuisses de poulet aux légumes sur la plaque de four et enfourner le tout 20 à 25 min jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur et que les légumes soient tendres.



6 Dresser

Astuce : Si vous aimez votre poulet croustillant, mettez le four en mode grill à la fin de la cuisson et faites griller les cuisses env. 5 min. Répartissez les légumes au four dans les assiettes et ajoutez la sauce tomates.

Garnir des cuisses de poulet, recouvrir de chimichurri et déguster avec des tranches de citron.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

