



CAJUN-POULET

mit Zitrone-Zucchettireis und Joghurdip



CAJUN-GEWÜRZMISCHUNG

In unserer Gewürzmischung enthalten sind Kalahari Wüsten Salz, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Zwiebelgranulat, Cayenne Pfeffer, Oregano, Thymian, Tiger Pfeffer, Koriandersamen und Fenchelsamen.



Gewürzmischung „Cajun“



Joghurt (3,5% Fett)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zucchetti



Gemüsebouillon



Koriander



Zitrone



Basmatireis



Pouletbrustfilet

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Kennst Du schon die rustikale und schmackhafte Cajun-Küche? Sie stammt von französischen Einwanderern und deren Nachfahren in den US-Bundesstaat Louisiana ab. Wie alles hat sie sich über die Zeit weiterentwickelt und wird Deine Geschmacksnerven heute mit einer bunten und geschmacksintensiven Mischung aus marinierten Pouletbrust, frischem Zucchettigemüse und einem leichten Joghurdip verwöhnen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüseraffeln**, **1 grossen Topf** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 POULET MARINIEREN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** und heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

In einer grossen Schüssel die **Hälfte** des **Joghurts** mit der **Gewürzmischung „Cajun“** und **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Pouletfilets** in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass sie gut bedeckt sind.



4 POULET BACKEN

Pouletfilets auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und für 10 Min. mitbacken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Koriander** fein hacken. **Zitrone** heiss abwaschen, Schale fein abreiben und in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte** der geriebenen **Zitronenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der **Gemüsebouillon** und dem heissem **Wasser*** eine **Bouillon** zubereiten.



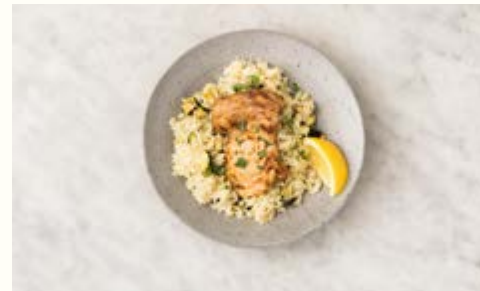
5 BASMATIREIS VOLLENDEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, **Zuchettiwürfel** hineingeben, 1 [2] **Zitronespalte** hinzupressen und restlichen **Zitronenabrieb** hinzufügen. Umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BASMATIREIS ZUBEREITEN

In einem grossen Topf **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Basmatireis** zugeben und solange weiter erhitzen, bis das **Öl*** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Die **Bouillon** zugeben und gut verrühren. **Reis** einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiter köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



6 ANRICHTEN

Zitrone-Zucchini-Reis auf Teller verteilen. Gebackene **Poulet** darübergerben. Toppen mit gehacktem **Koriander** und **Joghurtdip**, mit **Zitronespalte** servieren und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Cajun“	1 x	2 g	1 x	4 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Gemüsebouillon	1 x	4 g	1 x	8 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
heisses Wasser* für Schritt 2		300 ml		600 ml
Öl* für Schritt 3		2 EL		3 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2.682 kJ/641 kcal
Fett	3 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	67 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!

2019 | KW 11 | 2

HelloFRESH



CAJUN CHICKEN

with lemon and courgette rice and yoghurt dip



CAJUN SPICE MIX

Our spice mix contains Kalahari Desert salt, paprika powder, garlic granulate, onion granulate, cayenne pepper, oregano, thyme, tiger pepper, coriander seeds and fennel seeds.



"Cajun" spice mix



Yoghurt (3.5% fat)



Onion



Garlic cloves



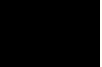
Courgettes



Vegetable broth



Coriander



Lemon



Basmati rice



Chicken breast fillet

30 minutes

A new discovery

Save time

Level 1

Light meal

Cook on days 1 - 3

Are you familiar with the rustic, tasty Cajun cuisine? It comes from French immigrants and their descendants in the US state of Louisiana. Like everything else, it has evolved over time and today it's going to pamper your taste buds with a colourful, intensive blend of marinated chicken breast, fresh courgette and a light yoghurt dip. Bon appetit!

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

You will also need: **1 large bowl**, **1 small bowl**, **1 vegetable grater**, **1 large pot** and **1 baking tray with baking paper**.



1 MARINATE CHICKEN

Heat plenty of **water** in the **kettle** and preheat the **oven** to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

In a large bowl, mix **half** of the **yoghurt** with the **“Cajun” spice mix** and **salt*** and **pepper***. Turn the **chicken fillets** in the **marinade** several times until they are well covered.



4 BAKE CHICKEN

Place the **chicken fillets** on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for approx. 20 min. until golden brown. Cut off the ends of the **courgette**, cut the **courgette** into 1 cm cubes and bake for 10 min.



2 CHOP VEGETABLES

Peel and finely **chop onion** and **garlic**.

Finely **chop coriander**.

Wash **lemon** with hot **water**, grate peel finely and cut into wedges.

In a small bowl mix the rest of the **yoghurt** with **half** of the grated **lemon peel** and season with **salt*** and **pepper***.

Prepare a stock from the **vegetable stock** and the **hot water***.



5 FINISH BASMATI RICE

Fluff the **basmati rice** with a fork, add the courgette cubes, press in 1 [2] **lemon wedge(s)** and add the rest of the **lemon zest**. Stir and season with **salt*** and **pepper***.

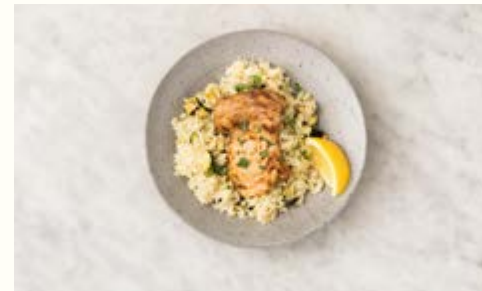


3 PREPARE BASMATI RICE

Heat **oil*** in a large pot and sauté diced **onion** and **garlic** for 2-3 min. until glazed.

Add **basmati rice** and keep heating until the rice has absorbed all the **oil***. Add the **broth** and mix well.

Bring the **rice** to the boil again. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



6 ARRANGE

Apportion **basmati** and **courgette rice** onto plates. Top with **baked chicken**, then with **chopped coriander** and **yoghurt dip**. Serve with **lemon wedge** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Yoghurt (3.5 % fat) 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
“Cajun” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Vegetable broth	1 x	4 g	1 x	8 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Water* for step 3		300 ml		600 ml
Oil* for step 3		2 tbsp.		3 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	418 kJ/100 kcal	2.682 kJ/641 kcal
Fat	3 g	22 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	10 g	67 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	6 g	41 g
Dietary fibre	1 g	3 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

(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).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



POULET CAJUN

accompagné de riz à la courgette et au citron et de dip au yogourt



MÉLANGE D'ÉPICES « CAJUN »

Notre mélange d'épices contient du sel du désert du Kalahari, du paprika en poudre, du granulat d'ail et d'oignon, du poivre de Cayenne, de l'origan, du thym, du poivre Malabar, des graines de coriandre et des graines de fenouil.



Mélange d'épices
« Cajun »



Yogourt



Oignon



Gousse d'ail



Courgette



Bouillon de légumes



Coriandre



Citron



Riz basmati



Filet de blanc de poulet

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

Gain de temps

À préparer dans les
1 à 3 jours

Connaissez-vous la cuisine rustique et savoureuse des Cajuns ? Elle provient des migrants français et de leurs descendants dans l'État de la Louisiane. Comme tout, elle s'est développée au fil du temps et elle va aujourd'hui ravir vos papilles avec un mélange coloré et intense de blanc de poulet mariné, de courgette fraîche et de dip de yogourt léger. Bon appétit !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grand saladier**, **1 petit saladier**, **1 râpe à légumes**, **1 grande casserole** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 FAIRE MARINER LE BLANC DE POULET

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Dans un grand saladier, mélanger la **moitié** du **yogourt** avec le **mélange d'épices « Cajun »**, du **sel*** et du **poivre***. Retourner plusieurs fois les **filets de poulet** dans la **marinade** afin qu'ils en soient recouverts.



4 FAIRE CUIRE LE POULET

Placer les **filets de poulet** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 20 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Couper les extrémités de la **courgette**, débiter en dés d'env. 1 cm et enfourner également 10 min.



2 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'**oignon** et l'ail et les hacher finement. Hacher finement la **coriandre**. Laver le **citron** à l'**eau** chaude, en râper finement le zeste et le couper en tranches. Mélanger le reste de **yogourt** et la **moitié** du **zeste de citron** dans un petit **saladier**; **saler*** et **poivrer***. Mélanger le **bouillon de légumes** à de l'**eau chaude*** pour en faire un **bouillon**.



5 FINIR LE RIZ

Aérer le **riz basmati** avec une fourchette, ajouter les dés de **courgette**, ajouter 1 [2] **tranche de citron** et ajouter le reste du **zeste de citron**. Mélanger et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 PRÉPARER LE RIZ BASMATI

Faire chauffer de l'**huile*** dans une grande casserole et y faire blondir les dés d'**oignon** et d'**ail** 2 à 3 min. Verser le **riz basmati** et continuer à faire chauffer jusqu'à ce que l'**huile** ait été complètement absorbée par le **riz**. Ajouter le **bouillon** et bien mélanger. Porter le **riz** à ébullition. Mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min en laissant le couvercle.



6 DRESSER

Répartir le **riz** dans les assiettes. Dresser le **poulet** doré au four. Recouvrir de **coriandre hachée** et de dip au **yogourt**, servir avec une tranche de **citron** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Yogourt (3,5 % de matière grasse) 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mélange d'épices « Cajun »	1 x	2 g	1 x	4 g
Filet de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Bouillon de légumes	1 x	4 g	1 x	8 g
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Eau* pour l'étape 3		300 ml		600 ml
Huile* pour l'étape 3		2 cs		3 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	418 kJ/100 kcal	2 682 kJ/641 kcal
Graisse	3 g	22 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	10 g	67 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	6 g	41 g
Fibres	1 g	3 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

(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 !