



WÜRZIGE „CAJUN“-POULET-WRAPS

mit knackigem Salat



HELLO CAJUNS!

Die Cajuns sind eine französisch-sprachige Bevölkerungsgruppe, die seit dem 18. Jhd. im US-Bundestaat Louisiana lebt.



Pouletbrust



Weizentortillas



Frühlingszwiebel



Gurke



Crème fraîche



Cajun-Gewürzmischung



Zitrone



Sweet-Chili-Sauce



Rucola

25 Minuten

Stufe 1

schnell

Wraps sind ja schon länger in aller Munde – und gleich auch wieder in Deinem. Kein Wunder, sie lassen sich schliesslich immer wieder anders füllen, heute zum Beispiel mit würzigem Pouletfleisch und knackigem Gemüse. Und sie lassen sich auch einfach vorbereiten und mitnehmen. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Saftpresse**, ein **Sieb**, zwei **grosse Schüsseln**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Zitrone halbieren, **Saft** einer Hälfte auspressen. **Pouletbrust** in dünne Streifen schneiden. In einer grossen Schüssel mit **Cajun-Gewürzmischung**, etwas **Zitronensaft** und 2 EL [4 EL] **Öl** verrühren, **Fleisch** darin marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen.



2 SALAT VORBEREITEN

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen.



3 DIP ZUBEREITEN

Sweet-Chili-Sauce und **Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz**, **Pfeffer** und einem Spritzer **Zitronensaft** abschmecken.



4 SALAT-DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Essig** mit 3 EL [6 EL] **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL [2 TL] **Zucker** verrühren. **Dressing** mit 2/3 des **Rucola** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 POULETSTREIFEN ANBRATEN

Eine grosse beschichtete Bratpfanne ohne Zusatz von **Öl** erhitzen. **Pouletstreifen** mit **Marinade** 3–4 Min. darin unter Wenden anbraten.



6 ANRICHTEN

Tortillas mit **Dip** bestreichen, mit **Pouletstreifen**, restlichem **Rucola**, **Gurkenhalbmonde** und **Frühlingszwiebelnringen** belegen. Dann **Tortillas** seitlich einschlagen und von unten her aufrollen. **Wraps** halbieren und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Rucola-Salat** und restlichem **Dip** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Cajun-Gewürzmischung 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Sweet-Chili-Sauce 15)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Frühlingszwiebel	1 x	10 g	2 x	10 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	400 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Weizentortillas 1) 15)	4 x	60 g	8 x	60 g
Zitrone ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

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

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fett	5 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	12 g	72 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiss	7 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	8 g

ALLERGENE

1) Gluten 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).



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

En Guete!



SPICY “CAJUN” CHICKEN WRAPS

with crunchy salad



HELLO CAJUNS!

The Cajuns are a French-speaking population group that have lived in the US state of Louisiana since the 18th century.



Chicken breast



Wheat tortillas



Spring onions



Cucumber



Crème fraîche



Cajun spice mix



Lemon



Sweet chilli sauce



Rocket

25 minutes

Level 1

Fast

Wraps have been on everyone’s plates for ages – now they’re on yours too. They’re so popular because you can fill them with anything; today, for example, with spicy chicken and crunchy vegetables. They’re also easy to prepare and take with you. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Pat the chicken breast dry with kitchen roll.
You will also need: kitchen roll, a sieve, two **large** bowls, a small bowl, a **large** frying pan and a juicer.



1 MARINATE MEAT

Halve lemon and juice one half. Cut the chicken breast into thin strips. Marinate the meat in a large bowl with **Cajun** spice mix, a little lemon juice and 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil** and leave it to infuse for a few minutes.



2 PREPARE SALAD

Cut spring onions into thin rings. Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons. Wash and drain rocket in a sieve.



3 PREPARE DIP

Put **crème fraîche** and **sweet chilli sauce** in a small bowl and season with salt, pepper and a dash of lemon juice.



4 PREPARE SALAD DRESSING

In a large bowl, mix together 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar with 3 tbsp. [6 tbsp.] **olive** oil, salt, pepper and 1 tsp. [2 tsp.] sugar. Mix the **dressing** with 2/3 of the rocket and leave to infuse until serving.



5 SAUTÉ STRIPS OF CHICKEN

Heat a large non-stick frying pan without adding **oil**. Stir-fry the **strips of chicken** with the **marinade** for 3-4 min.



6 ARRANGE

Brush **tortillas** with **dip**, fill with strips of chicken, the rest of the rocket, cucumber half-moons and spring onion rings. Then fold over sides of **tortillas** and roll together from the bottom up. Cut **wraps** in half and apportion onto plates. Enjoy together with the rocket salad and the rest of the **dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Cajun spice mix ¹⁵⁾	1 x	3 g	1 x	6 g
Sweet chilli sauce ¹⁵⁾	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Spring onions	1 x	10 g	2 x	10 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	400 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Wheat tortillas ^{1) 15)}	4 x	60 g	8 x	60 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, vinegar, 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	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fat	5 g	31 g
- incl. saturated fats	3 g	18 g
Carbohydrate	12 g	72 g
- incl. sugar	3 g	18 g
Protein	7 g	42 g
Dietary fibre	2 g	9 g
Salt	1 g	8 g

ALLERGENS

1) Gluten 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

Bon appetit!



WRAPS DE POULET PIQUANTS « CAJUN »

et salade croquante



HELLO CAJUNS !

Les Cadiens ou Cajuns sont un groupe ethnique francophone qui vit depuis le 18ème siècle en Louisiane.



Blancs de poulet



Tortillas de blé



Oignon de printemps



Concombre



Crème fraîche



Mélange d'épices « Cajun »



Citron



Sauce au piment doux



Roquette

25 minutes

Niveau 1

Rapide

Les wraps sont tendances depuis longtemps et le seront pour vous aussi. Rien d'étonnant à cela car on peut varier leur farce. Aujourd'hui ce sera par ex. de la viande de poulet relevée avec des légumes croquants. Et en plus, ils sont tout aussi simples à préparer qu'à emporter. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher avec de l'essuie-tout les blancs de poulet.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier de cuisson, une passoire, deux **grands** saladiers, un petit saladier, une **grande** poêle et un **presse-agrumes**.



1 MARINER LA VIANDE

Couper en deux le citron vert, presser le jus d'une moitié. Couper les blancs de **poulet** en fines tranches. Faire mariner quelques minutes la viande dans un saladier avec le mélange d'épices **Cajun**, un peu de jus de citron et 2 cs [4 cs] d'**huile**.



2 PRÉPARER LA SALADE

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur puis en demi-lunes fines. Égoutter la roquette dans une passoire.



3 PRÉPARER LE DIP

Mélanger dans un petit saladier la **crème fraîche** et la **sauce au piment doux**, saler, poivrer et ajouter quelques gouttes de jus de citron.



4 PRÉPARER LA SAUCE DE SALADE

Dans un grand saladier, bien mélanger 2 cs [4 cs] de vinaigre, 3 cs [6 cs] d'**huile d'olive**, du sel et du poivre et 1 cc [2 cc] de sucre. Mélanger la sauce avec 2/3 de la roquette et réserver.



5 CUIRE LES BLANCS DE POULET

Chauffer une grande poêle à revêtement antiadhésif sans ajout d'**huile**. Cuire en les retournant les **blancs de poulet** avec la **marinade** 3 à 4 min.



6 DRESSER

Recouvrir les **tortillas** du **dip** et ajouter le **poulet**, le reste de roquette, les demi-lunes de concombre et les rondelles d'oignon de printemps. Replier ensuite les **tortillas** sur le côté et les enrôler en commençant par le bas. Couper les **wraps** en deux et servir. Déguster avec la roquette et le reste de **sauce**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mélange d'épices Cajun ¹⁵⁾	1 x	3 g	1 x	6 g
Sauce au piment doux ¹⁵⁾	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Oignon de printemps	1 x	10 g	2 x	10 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	400 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Tortillas de blé ^{1) 15)}	4 x	60 g	8 x	60 g
Citron [⊕]	½ x	50 g	1 x	50 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI

: huile (d'olive), sel, poivre, vinaigre, 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	500 kJ/120 kcal	3004 kJ/718 kcal
Graisse	5 g	31 g
- dont acides gras saturés	3 g	18 g
Glucides	12 g	72 g
- dont sucre	3 g	18 g
Protéines	7 g	42 g
Fibres	2 g	9 g
Sel	1 g	8 g

ALLERGÈNES

1) gluten 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 !