



POULET-TORTILLA-BOWL

mit Tomaten, Avocado und Kidneybohnen



HELLO KIDNEYBOHNEN!

Die Kidneybohnen gibt es in einer Vielzahl an Farben: weiss, cremefarben, schwarz, rot und lila.



Weizentortillas



rote Kidneybohnen



Tomaten



Avocado



Frühlingszwiebel



Zitrone



Reibkäse



Crème fraîche



Pouletbrust

35 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wir lieben Tortillas! Als Wrap und als Sticks haben wir sie Dir schon vorgestellt. Aber hast Du Tortillas schon einmal als Bowl probiert? Der Vorteil ist, dass Du die Bowl direkt mitessen kannst. Für Kinder und Erwachsene ist das gleichermassen ein grosser Spass und Du musst weniger Teller abwaschen! En Guete!

Gemüse waschen. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**), **2** [**4**] feuerfeste **kleine Schüsseln**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, eine **Zitronenpresse**, eine **grosse Schüssel** und eine **Gemüseraffel**.



1 POULEBRUST KOCHEN

Pouletbrust in einer grossen Bratpfanne mit **Salzwasser** bedecken, **Deckel** aufsetzen und mind. 15 Min. kochen lassen, bis sich das **Fleisch** mit einer Gabel leicht lösen lässt.



2 BOWL VORBEREITEN

Für jede **Tortilla-Bowl** eine kleine, backofengeeignete Schüssel mit ein wenig **Olivenöl** einstreichen. **Weizentortillas** am Rand etwas falten und in die Schälchen drücken, sodass sie deren Form annehmen. **Tortilla-Bowls** auf einem **Backblech** auf der mittleren Schiene im **Backofen** 8–10 Min. backen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Kidneybohnen in einem **Sieb** mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm grosse **Würfel** schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, aus der Schale lösen und **Fruchtfleisch** in ca. 1 cm grosse **Würfel** schneiden. Welkes **Grün** von der **Frühlingszwiebel** entfernen und in feine **Ringe** schneiden. 2 EL [**4 EL**] **Zitronensaft** auspressen.



4 SALAT VORBEREITEN

Pouletbrust nach der Garzeit mit zwei Gabeln zerkleinern. In einer grossen Schüssel **Kidneybohnen** mit einer Gabel ein wenig zerdrücken. **Kidneybohnen**, zerkleinerte **Pouletbrust**, **Tomaten-** und **Avocadowürfel**, **Frühlingszwiebelringe**, Hälfte des **Reibkäses**, **Zitronensaft**, 1 EL [**2 EL**] **Olivenöl**, 1/2 EL [**1 EL**] **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** darin vermischen.



5 BOWLS FÜLLEN

nehmen und auf das **Backblech** stellen. Mit **Bohnen-Avocado-Salat** füllen und mit restlichem **Reibkäse** bestreuen, dann auf der mittleren Schiene im **Backofen** 3–5 Min. überbacken.



6 ANRICHTEN

Wenn der **Reibkäse** zerlaufen ist, **Tortilla-Bowls** aus dem **Backofen** nehmen und mit **Crème fraîche** geniessen!

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Weizentortillas 1)	2	4
rote Kidneybohnen, Dose	1	2
Tomaten	2	4
Avocado	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Zitrone ☉	1/2	1
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Reibkäse 7)	50 g	100 g
Pouletbrust	2	4

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3447 kJ/824 kcal
Fett	7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiss	5 g	32 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	<1 g	5 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

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

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

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 043 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CHICKEN TORTILLA BOWL

with tomatoes, avocado and kidney beans



HELLO KIDNEY BEANS!

Kidney beans come in a variety of colours: white, cream, black, red and purple.



Wheat tortillas



Red kidney beans



Tomatoes



Avocado



Spring onions



Lemon



Grated cheese



Crème fraîche



Chicken breast

35 minutes

Level 1

Cook on days
1-3

We love tortillas! We've already shown you how to use them as wraps and sticks. But have you ever tried tortillas as a bowl dish? The bonus is that you can eat the bowl as well. It's a lot of fun for both grown-ups and kids, and you've got fewer dishes to wash afterwards! Bon appetit!

Wash vegetables. Dab the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large** frying pan (with lid), **2** [4] small, ovenproof bowls, a baking tray, a sieve, a lemon juicer, a **large** bowl and a vegetable grater.



1 COOK CHICKEN BREAST
Cover the chicken breast with **salted** water in a large frying pan, put the lid on and cook for at least 15 min. until the meat can be taken off easily with a fork.



2 PREPARE BOWL
For each **tortilla** bowl, brush a small ovenproof bowl with a little **olive** oil. Fold the **wheat tortillas** a little at the edge and press them into the bowls so that they take on the shape of the bowl. Then bake the **tortilla** bowls on a baking tray on the middle shelf of the oven for 8-10 min. Then remove and allow to cool down.



3 MEANWHILE
Rinse kidney beans in a sieve with cold water and drain them. Cut tomatoes in half, remove stalk and cut into approx. 1 cm cubes. Halve **avocado**, remove stone, scoop out flesh and cut into approx. 1 cm cubes. Remove withered greens from spring onions and chop into thin rings. Squeeze 2 tbsp. [4 tbsp.] lemon juice.



4 PREPARE SALAD
After the cooking time, break up the **chicken breast** with two forks. Mash up the kidney beans a little in a large bowl using a fork. Mix kidney beans, **chicken breast** meat, tomato and **avocado** cubes, spring onion rings, half of the **grated cheese**, lemon juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, 1/2 tbsp. [1 tbsp.] vinegar and a little salt and pepper in the bowl.



5 FILL BOWLS
Remove **tortilla** bowls from their bowls and put them on the baking tray. Fill with bean and **avocado** salad and sprinkle with the rest of the grated cheese, then bake in the oven on the middle shelf for 3-5 min.



6 ARRANGE
When the grated cheese has melted, remove the **tortilla** bowls from the oven and enjoy with the **crème fraîche**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Wheat tortillas ¹⁾	2	4
Red kidney beans (tin)	1	2
Tomatoes	2	4
Avocado	1	2
Spring onions	1	2
Lemon ☉	1/2	1
Crème fraîche ⁷⁾	90 g	180 g
Grated cheese ⁷⁾	50 g	100 g
Chicken breast	2	4

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper, vinegar
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	574 kJ/137 kcal	3447 kJ/824 kcal
Fat	7 g	44 g
- incl. saturated fats	2 g	10 g
Carbohydrate	11 g	67 g
- incl. sugar	2 g	13 g
Protein	5 g	32 g
Dietary fibre	2 g	15 g
Salt	<1 g	5 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose

(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:
+41 043 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



BOL DE TORTILLA AU POULET

avec de la tomate, de l'avocat et des haricots rouges



HELLO HARICOTS ROUGES !

On trouve des haricots de toutes les couleurs : blancs, couleur crème, noirs, rouges et violets.



Tortillas de blé



Haricots rouges



Tomates



Avocat



Oignon de printemps



Citron



Fromage râpé



Crème fraîche



Blanc de poulet

35 minutes

Niveau 1

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Nous adorons les tortillas ! Nous vous les avons déjà présentés en wrap et en sticks. Mais avez-vous déjà essayé les tortillas en bol ? L'avantage est que vous pouvez aussi manger votre bol. C'est un vrai plaisir pour les enfants et pour les adultes, et vous avez moins d'assiettes à laver. Bon appétit !

Laver les légumes. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également un petit saladier, une **grande** poêle (avec couvercle), 2 [4] petits saladiers résistants à la chaleur, une plaque de four, une passoire un **presse-agrumes**, un **grand** saladier et une râpe à légumes.



1 FAIRE CUIRE LE BLANC DE POULET

Recouvrir le blanc de **poulet** d'eau **salée** dans une grande poêle, mettre le couvercle et faire bouillir au moins 15 min. jusqu'à ce que la viande se défasse facilement avec une fourchette.



2 PRÉPARER LE BOL

Pour chaque bol de **tortilla**, se servir d'un petit saladier pouvant passer au four et le graisser avec un peu d'huile d'**olive**. Plier un peu la bordure des **tortillas de blé** et les appuyer dans les saladiers afin qu'ils en prennent la forme. Mettre les bols de **tortilla** dans le four à mi-hauteur pendant 8-10 min. Ensuite, les retirer et les laisser refroidir.



3 PENDANT CE TEMPS

Rincer les petits pois à l'eau froide dans une passoire et laisser égoutter. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en dés d'env. 1 cm. Enlever le vert fané de l'oignon de printemps et le couper en fines rondelles. Presser 2 cs [4 cs] de jus de citron.



4 PRÉPARER LA SALADE

Une fois le temps de cuisson écoulé, émietter les **blancs de poulet** avec deux fourchettes. Dans un grand saladier, écraser un peu les haricots rouges avec une fourchette. Y ajouter les haricots rouges, les **blancs de poulet** émiettés, les dés de **tomate** et d'avocat, les rondelles d'oignon de printemps, la moitié du **fromage râpé**, le jus de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, 1/2 cs [1 cs] de vinaigre, un peu de sel et de poivre et mélanger le tout.



5 REMPLIR LES BOLS

Sortir les bols de **tortilla** des petits saladiers et les poser sur la plaque de four. Remplir de la salade aux haricots et à l'avocat et couvrir du reste de fromage râpé. Puis enfourner à mi-hauteur et faire gratiner 3-5 min.



6 DRESSER

Une fois le fromage fondu, retirer les bols de **tortilla** du four et déguster avec la **crème fraîche** !

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Tortillas de blé 1)	2	4
Haricots rouges (boîte)	1	2
Tomates	2	4
Avocat	1	2
Oignon de printemps	1	2
Citron ☉	1/2	1
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Fromage râpé 7)	50 g	100 g
Blancs de poulet	2	4

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : huile d'olive, sel, poivre, vinaigre
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	574 kJ/137 kcal	3447 kJ/824 kcal
Graisse	7 g	44 g
- dont acides gras saturés	2 g	10 g
Glucides	11 g	67 g
- dont sucre	2 g	13 g
Protéines	5 g	32 g
Fibres	2 g	15 g
Sel	< 1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose

(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).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 043 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch