

Pouletbrust und Gnocchi aus der Bratpfanne

in cremiger Spinat-Cherry-Tomaten-Sauce

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen

15



Pouletbrustfilet



Halbrahm



Tomatenpesto



frische Gnocchi



Cherry-Tomaten



Babyspinat



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



Hartkäse geraspelt



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
frische Gnocchi 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Hartkäse geraspelt		1 x 40 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. 550 g)
Brennwert	529 kJ/ 126 kcal	2899 kJ/ 693 kcal
Fett	6.62 g	36.30 g
– davon ges. Fettsäuren	1.77 g	9.69 g
Kohlenhydrate	9.01 g	49.35 g
– davon Zucker	1.40 g	7.67 g
Eiweiss	7.56 g	41.43 g
Salz	0.799 g	4.380 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

1



2



3



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

Cherry-Tomaten halbieren.

Pouletbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletbrustfilets aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite braten.

Aus der Bratpfanne nehmen.

Tipp: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gnocchi** darin 2 Min. anbraten.

Cherry-Tomaten hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen.

Für die Gnocchi

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Poulet wieder in die Bratpfanne geben, Hitze reduzieren und alles ca. 2 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Gnocchi** heiss sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Babyspinat hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gnocchi-Pfanne und **Pouletbrust** auf Tellern anrichten.

Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Stir-fried chicken breast and gnocchi in creamy spinach and cherry tomato sauce

High Protein Save Time Family 15 minutes • 693 kcal • Cook on day 3

15



Chicken breast fillet



Single cream



Tomato pesto



Fresh gnocchi



Cherry tomatoes



Baby spinach



Grated hard cheese



Sunflower seeds



Shaved hard cheese



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, salt*, oil*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Fresh gnocchi 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g		
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Shaved hard cheese			1 x	40 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. 550 g)
Calories	529 kJ/ 126 kcal	2899 kJ/ 693 kcal
Fat	6.62 g	36.30 g
– of which saturated fats	1.77 g	9.69 g
Carbohydrate	9.01 g	49.35 g
– of which sugar	1.40 g	7.67 g
Protein	7.56 g	41.43 g
Salt	0.799 g	4.380 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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

1



2



3



For the sauce

In a tall mixing bowl, stir together single cream, tomato pesto, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water*.

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book.

Season both sides of the chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Sauté the gnocchi

In a large frying pan, toast the sunflower seeds for 1-2 min. until lightly browned. Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Fry opened the chicken breast fillets for 3-4 min. on each side.

Then remove from the frying pan.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Fry the gnocchi for 2 min.

Add the cherry tomatoes and sauté for 1 min.

For the gnocchi

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce.

Return the chicken to the frying pan, reduce the heat and simmer gently for about 2 min. until the gnocchi are hot and chicken is no longer pink inside.

Add the baby spinach and cook for about 1 min. until it wilts. Season with salt* and pepper*.

Arrange the gnocchi and chicken breast on plates.

Top with hard cheese and sunflower seeds.

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/)



Blanc de poulet et gnocchi à la poêle

dans une sauce crémeuse aux épinards et aux tomates cerises

Hautement protéiné Gain de temps Famille 15 minutes • 693 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Pesto de tomates



Gnocchi frais



Tomates cerises



Pousses d'épinards



Fromage râpé à pâte dure



Graines de tournesol



Fromage dur râpé en fines lamelles



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, sel*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gnocchi frais 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage dur râpé en fines lamelles		1 x 40 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. 550 g)
Valeur calorique	529 kJ/ 126 kcal	2899 kJ/ 693 kcal
Lipides	6,62 g	36,30 g
– dont acides gras saturés	1,77 g	9,69 g
Glucides	9,01 g	49,35 g
– dont sucre	1,40 g	7,67 g
Protéines	7,56 g	41,43 g
Sel	0,799 g	4,380 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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

1



2



3



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, le pesto de tomates, 4 g [8 g] de bouillon en poudre de volaille en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre.

Saler* et poivrer* sur les deux faces.

Faire revenir les gnocchis

Dans une grande poêle, faire griller les graines de tournesol pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire cuire les blancs de poulet ouverts pendant 3 à 4 min de chaque côté.

Retirer de la poêle.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les gnocchis pendant 2 min.

Ajouter les tomates cerises et les faire suer 1 min.

Pour les gnocchis

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée.

Remettre le poulet dans la poêle, baisser le feu et laisser mijoter le tout environ 2 min jusqu'à ce que les gnocchis soient chauds et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter les pousses d'épinards et les laisser fondre environ 1 minute. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser la poêlée de gnocchis et les blancs de poulet sur les assiettes.

Garnir de fromage râpé et de graines de tournesol.

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 !

