

Vier-Jahreszeiten Eintopf mit Poulet & Lauch

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

Family High Protein One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 683 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletinnenfilet



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Ofenkartoffel



Rüebli



Lauch



Basilikum



Basilikumpaste



Crème fraîche aus Saland



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kürbiskerne



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüeschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulettinnenfilet	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème fraîche aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 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. 740 g)
Brennwert	387 kJ/ 92 kcal	2857 kJ/ 683 kcal
Fett	5.7 g	42.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	13.9 g
Kohlenhydrate	5.1 g	37.7 g
– davon Zucker	1.3 g	10 g
Eiweiss	5.1 g	37.4 g
Salz	0.22 g	1.65 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) 10) Sellerie

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und ebenfalls in 0.5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

Lauch gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Poulettinnenfilets in Streifen schneiden.



2 Poulet anbraten

In einem grossen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie duften und aufplatzen. Herausnehmen.

In dem Topf 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

Pouletstreifen herausnehmen und beiseitestellen.



3 Eintopf kochen

Erneu 1 EL [2 EL] **Öl*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Rüebli** und **Lauch** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [800 ml] heisses **Wasser***, 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



4 Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



5 Eintopf vollenden

Pouletstreifen wieder in den **Eintopf** geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Basilikumpaste und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerzupfen, über den **Eintopf** verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Four seasons stew with chicken and leek

served with basil paste and pumpkin seeds

Family High protein One-pot dish 25–35 minutes • 683 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



“Hello Paprika” spice mix



Baking potato



Carrots



Leek



Basil



Basil paste



Crème fraîche from Saland



“Hello Nutmeg” spice mix



Pumpkin seeds



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, chicken stock powder*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable peeler and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken fillet	1 x	250 g	1 x	500 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Crème fraîche from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 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. 740 g)
Calories	387 kJ/92 kcal	2857 kJ/683 kcal
Fat	5.7 g	42.1 g
– of which saturated fats	1.9 g	13.9 g
Carbohydrate	5.1 g	37.7 g
– of which sugar	1.3 g	10 g
Protein	5.1 g	37.4 g
Salt	0.22 g	1.65 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) **10)** Celery

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



1 Chop the vegetables

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Peel the potatoes, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm slices.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm thick slices.

Thoroughly wash out the leek, then cut it into 1 cm thick rings.

Cut the chicken fillets into strips.



2 Fry the chicken

In a large pot, toast the pumpkin seeds for about 2 min. until they release their aroma and split open. Remove.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same pot, add the chicken strips and fry for 3–4 min. until slightly browned.

Add the “Hello Paprika” spice mix, salt* and pepper*, and continue frying for 1 min.

Remove the chicken strips and set them aside.



3 Cook the stew

Add another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to the pan and gently sauté the potatoes, carrots and leek for 2 min.

Add 400 ml [800 ml] hot water*, 6 g [12 g] chicken stock powder* and the “Hello Nutmeg” spice mix, bring to the boil and cook with the lid on for 10–12 min. until the vegetables are almost done.



4 Chop the pumpkin seeds

Meanwhile, coarsely chop the pumpkin seeds.



5 Finish the stew

Return the chicken strips to the stew and heat for 1–2 minutes.

Stir in the basil paste and half of the crème fraîche, season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the stew onto deep plates, top with the remaining crème fraîche and sprinkle with chopped pumpkin seeds.

Roughly shred the basil leaves, scatter them over the stew and enjoy.

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/



Ragoût quatre saisons au poulet et poireau, accompagné de pâte de basilic et de graines de courge

Famille Hautement protéiné Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 683 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pommes de terre



Carottes



Poireau



Basilic



Pâte de basilic



Crème fraîche de Saland



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Graines de courge



- 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*

Sel*, eau*, bouillon de volaille en poudre*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 économe et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blanc de poulet	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème fraîche de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 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. 740 g)
Valeur calorique	387 kJ/ 92 kcal	2857 kJ/ 683 kcal
Lipides	5,7 g	42,1 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	13,9 g
Glucides	5,1 g	37,7 g
- dont sucre	1,3 g	10 g
Protéines	5,1 g	37,4 g
Sel	0,22 g	1,65 g

Notes 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) **10)** céleri

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



1 Couper les légumes

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre, les couper en deux dans la longueur, puis en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Peler les carottes et les couper en biais en tranches de 0,5 cm.

Laver soigneusement le poireau et le couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Couper les blancs de poulet en lamelles.



2 Faire dorer le poulet

Dans une grande casserole, faire griller les graines de courge env. 2 min jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage et qu'elles éclatent. Retirer du feu.

Dans la casserole, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile*, ajouter les lamelles de poulet et faire revenir 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », du sel* et du poivre* et poursuivre la cuisson 1 min.

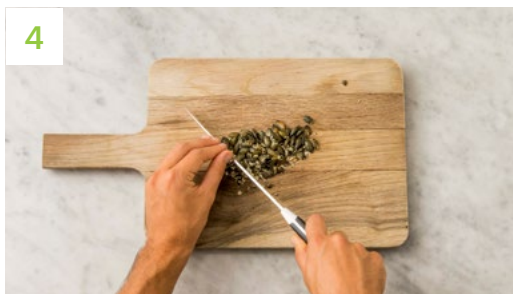
Retirer les lamelles de poulet et réserver.



3 Faire cuire le ragoût

Verser à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole, et y faire suer 2 min les pommes de terre, les carottes et le poireau.

Ajouter 400 ml [800 ml] d'eau* chaude, 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre* et le mélange d'épices « Hello Muscade », porter à ébullition et faire cuire à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.



4 Hacher les graines de courge

Entre-temps, hacher grossièrement les graines de courge.



5 Terminer le ragoût

Remettre les lamelles de poulet dans le ragoût et réchauffer 1 à 2 min.

Incorporer la pâte de basilic et la moitié de la crème fraîche, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir le ragoût sur des assiettes creuses, arroser du reste de la crème fraîche et saupoudrer de graines de courge hachées.

Effeuillement grossièrement le basilic, répartir les feuilles sur le ragoût et déguster.

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/

