

# Poulet unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 3 kochen

34



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Babyspinat



Eschalotte



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Panko-Mehl



Pouletbrustfilet



- 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\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 630 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	2763 kJ/ 660 kcal
Fett	5.2 g	32.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12.8 g
Kohlenhydrate	8.2 g	51.6 g
- davon Zucker	1.8 g	11.3 g
Eiweiss	6.4 g	39.9 g
Salz	0.08 g	0.49 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) 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

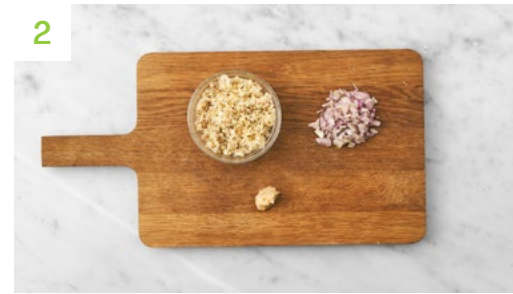
2 EL [4 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Kartoffeln** längs vierteln, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Rüeblistifte** in den letzten 18 – 20 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



## 2 Währenddessen

**Eschalotte** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter** und **Senf** miteinander verkneten.



## 3 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pouletbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Bratpfanne von der Hitze nehmen und **Pouletbrüste** in eine **Auflaufform** geben. **Pouletbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

**Auflaufform** in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 4 Für die Sauce

Bratpfanne aus Schritt 3 ohne Fettzugabe erneut erhitzen. **Gehackte Eschalotte** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

**Bratpfanneninhalt** mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** hineinrühren.



## 5 Spinat kochen

**Babyspinat** zur **Rahmsauce** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pouletfilets** vorsichtig auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Chicken with mustard breadcrumb topping with creamy spinach and baked vegetables

Family High protein 30–40 minutes • 660 kcal • Cook on day 3

34



Mainly waxy Potatoes



Carrots



Baby spinach



Shallots



Garlic cloves



Single cream



Wholegrain mustard



Panko breadcrumbs



Chicken breast fillet



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish, 1 large frying pan and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream from Saland <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Wholegrain mustard <b>9</b> )	1 x 17 g	1 x 40 g
Panko breadcrumbs <b>15</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 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. 630 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	2763 kJ/660 kcal
Fat	5.2 g	32.6 g
- of which saturated fats	2 g	12.8 g
Carbohydrate	8.2 g	51.6 g
- of which sugar	1.8 g	11.3 g
Protein	6.4 g	39.9 g
Salt	0.08 g	0.49 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) **9**) Mustard **15**) Wheat

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



## Bake the vegetables

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

Bring 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* to room temperature.

Quarter the potatoes lengthways and spread them on one half of a baking tray lined with baking paper.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake for 25–30 min. until golden brown.

Peel the carrots, halve them crossways and quarter them lengthways. Add the carrot sticks to the potatoes on the baking tray for the last 18–20 min.



## Meanwhile

Finely chop the shallots.

Finely chop the garlic.

In a small bowl, knead together the panko breadcrumbs, soft butter and mustard.



## Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the chicken breast fillets for 3–4 min. on each side.

Remove the frying pan from heat and put the chicken breasts into an oven dish. Top the chicken breasts with the mustard breadcrumbs, pressing them on gently.

Put the oven dish in the oven with the vegetables for the last 12–14 min. until the chicken is no longer pink inside.



## For the sauce

Reheat the frying pan from step 3 without adding fat. Gently sauté the chopped shallots and garlic for 1 min.

Deglaze with the single cream and 50 ml [100 ml] water\*.

Stir in 4 g [8 g] chicken stock powder\*.



## Cook the spinach

Add the spinach to the cream sauce in the frying pan and simmer for 1–2 min. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Carefully apportion the chicken fillets on plates. Serve with the baked vegetables and creamy spinach.

## 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)





# Poulet recouvert de panure à la moutarde, épinards à la crème et légumes au four

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 660 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Pommes de terre à chair ferme



Carottes



Pousses d'épinards



Échalotes



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée de Saland



Moutarde à l'ancienne



Panko



Blancs de poulet



- 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\*, poivre\*, beurre\*, huile\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 grande poêle et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Farine Panko <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 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. 630 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	2763 kJ/ 660 kcal
Lipides	5,2 g	32,6 g
- dont acides gras saturés	2 g	12,8 g
Glucides	8,2 g	51,6 g
- dont sucre	1,8 g	11,3 g
Protéines	6,4 g	39,9 g
Sel	0,08 g	0,49 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 (y compris le lactose) **9)** céleri **15)** blé

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



## 1 Cuire les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Amener 2 cs [4 cs] de beurre\* à température ambiante.

Couper les pommes de terre en quatre dans la longueur, les étaler sur une moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Les mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*. Faire cuire 25 à 30 min au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en 4 dans la longueur. Placer les bâtonnets de carottes à côté des pommes de terre sur la plaque de four pour les 18 à 20 dernières minutes de cuisson.

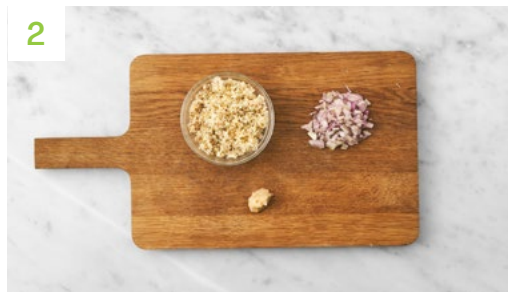


## 4 Pour la sauce

Faire à nouveau chauffer la poêle de l'étape 3 sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir les échalotes et l'ail hachés 1 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\*.

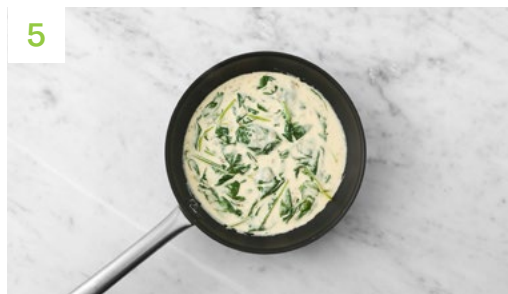


## 2 Pendant ce temps

Hacher finement l'échalote.

Hacher finement l'ail.

Dans un bol, pétrir ensemble la panko, le beurre mou et la moutarde.



## 5 Cuire les épinards

Ajouter les pousses d'épinard à la sauce crémeuse dans la poêle et laisser mijoter 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 3 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire revenir les filets de poulet 3 à 4 minutes de chaque côté.

Retirer la poêle du feu et mettre les blancs de poulet dans un moule à gratin. Recouvrir les blancs de poulet de panure à la moutarde et presser légèrement.

Mettre le moule à gratin au four pour les 12 à 14 dernières minutes du temps de cuisson des légumes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



## 6 Dresser

Répartir délicatement les filets de poulet sur des assiettes. Ajouter les légumes et les épinards à la crème.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

