

Poulet unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 698 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Babyspinat



Eschalotte



Knoblauchzehe



Leichter Halbrahm



körniger Senf



Panko-Mehl



- 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*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 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
Leichter Halbrahm 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

**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. 680 g)
Brennwert	431 kJ/ 103 kcal	2922 kJ/ 698 kcal
Fett	4.8 g	32.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	12.8 g
Kohlenhydrate	8.8 g	59.9 g
- davon Zucker	1.8 g	11.9 g
Eiweiss	6 g	40.8 g
Salz	0.07 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

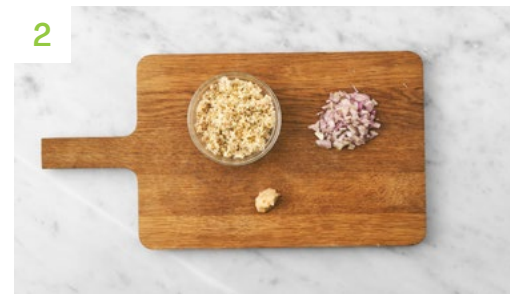
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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.

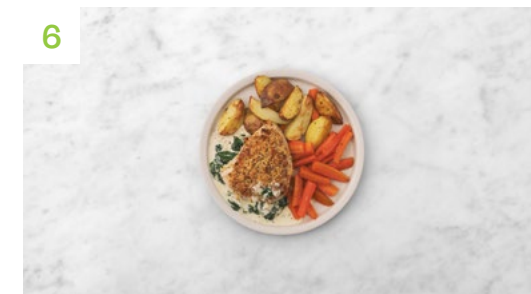
Bratpfanneninhalt mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

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



5 Spinat kochen

Babyspinat zur **Halbrahmsauce** 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!

