

Basilikum-Pouletkeule

dazu Gnocchi in Tomatensauce mit Mozzarella-Topping

Family 40 – 50 Minuten • 3.211 kj/767 kcal • Tag 3 kochen



Poulet Schenkel



frische Gnocchi



stückige Tomaten



Mozzarella



Basilikumpaste



Basilikum



Zwiebel



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillon*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Durch die Vakuumverpackung können die Hähnchenkeulen einen besonderen Geruch annehmen.

Wasche die Keulen vor der Zubereitung daher gründlich ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet Schenkel	2 x 250 g	4 x 250 g
frische Gnocchi 1	1 x 400 g	1 x 800 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Mozzarella 5	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Pouletbouillon*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3.211 kJ/767 kcal
Fett	5.84 g	40.12 g
– davon ges. Fettsäuren	1.69 g	11.59 g
Kohlenhydrate	8.28 g	56.88 g
– davon Zucker	2.01 g	13.83 g
Eiweiss	6.17 g	42.38 g
Salz	0.719 g	4.940 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 : 1 Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Pouletkeulen backen

Pouletkeulen salzen* und **pfeffern***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Pouletkeulen mit der Hautseite nach unten in die Bratpfanne legen und ca. 3 Min. je Seite braten.

Keulen mit **Basilikumpaste** einreiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 25 – 30 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Tipp: Stelle die letzten 5 Min. den Ofen auf **Grillfunktion um**, wenn Du das **Poulet knusprig magst**.



Mozzarella vorbereiten

Mozzarella in kleine Stücke zupfen, in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Basilikumstreifen**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Für die Sauce

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden.

Basilikumstiele aufbewahren.

50 ml [100 ml] **heisse Pouletbouillon*** vorbereiten.

In der Bratpfanne aus Schritt 1, 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Beiseitestellen.



Gnocchi garen

2 Min. vor Ende der **Saucen-Kochzeit Gnocchi** in die **Sauce** geben und bis zum Ende mitkochen.

Anschliessend **Basilikumstiele** herausnehmen.



Sauce kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebelstreifen und Stiele des **Basilikums** darin 2 – 3 Min. anbraten, **Knoblauch** dazupressen und mit stückigen **Tomaten**, 50 ml [100 ml] **Pouletbouillon*** ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pouletkeulen auf Teller verteilen.

Gnocchi daneben anrichten.

Gnocchi mit **Mozzarella** toppen und restliche **Basilikumstreifen** darauf verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Basil chicken leg

served with gnocchi in tomato sauce and mozzarella topping

Family 40-50 minutes • 3.211 kj/767 kcal • Cook on day 3

13



Chicken thigh



Fresh gnocchi



Chunky tomatoes



Mozzarella



Basil paste



Basil



Onion



Garlic cloves



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

Good to have at hand
Chicken stock*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

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

The vacuum packaging may give the chicken legs a particular smell,

so wash them thoroughly before preparation.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 small bowl and 1 garlic press.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Chicken thigh	2 x 250 g	4 x 250 g
Fresh gnocchi 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mozzarella 5	1 x 125 g	2 x 125 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Chicken stock*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	467 kJ/112 kcal	3.211 kJ/767 kcal
Fat	5.84 g	40.12 g
- incl. saturated fats	1.69 g	11.59 g
Carbohydrate	8.28 g	56.88 g
- incl. sugar	2.01 g	13.83 g
Protein	6.17 g	42.38 g
Salt	0.719 g	4.940 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: 1 Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5** Milk or milk products (including lactose).

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



Bake chicken legs

Season chicken drumsticks with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Put the chicken legs in the frying pan with the skin side downwards and fry for approx. 3 min. on each side.

Rub drumsticks with basil paste and place on a baking tray lined with baking paper, then cook in the oven for approx. 25-30 min. until the meat is no longer pink.

Tip: Switch the oven to grill mode for the last 5 minutes if you like your chicken crispy.



For the sauce

Peel onion and garlic.

Halve onion and cut into thin strips.

Cut basil leaves into thin strips.

Keep basil stems.

Prepare 50 ml [100 ml] hot chicken stock*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat in the frying pan from step 1 and fry gnocchi for 5-7 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Put to one side.



Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat.

Sauté the onion strips and basil stems for 2-3 minutes, press in the garlic, deglaze with chunky tomatoes and 50 ml [100 ml] chicken stock*, then simmer for about 15 minutes until the sauce thickens.

Season with salt* and pepper*.



Prepare mozzarella

Pluck the mozzarella into small pieces and mix in a small bowl with half of the basil strips, salt* and pepper*.



Cook gnocchi

2 minutes before the end of the sauce cooking time, add the gnocchi to the sauce and cook together.

Then remove the basil stems.



Serve

Apportion chicken legs onto plates.

Arrange gnocchi next to them.

Top the gnocchi with mozzarella and apportion the rest of the basil strips on top.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Cuisse de poulet au basilic, gnocchi et sauce tomate avec nappage de mozzarella

13

Famille 40 - 50 minutes - 3.211 kj/767 kcal • Cuisiner au 3e jour



Cuisse de poulet



Gnocchi frais



Tomates en morceaux



Mozzarella



Pâte de basilic



Basilic



Oignon



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de volaille*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

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

En raison de l'emballage sous vide, les cuisses de poulet peuvent prendre une odeur particulière.

Laver soigneusement avant la préparation.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 bol et 1 presse-ail.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Cuisse de poulet	2 x 250 g	4 x 250 g
Gnocchi frais 1	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mozzarella 5	1 x 125 g	2 x 125 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Bouillon de volaille*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	467 kJ/112 kcal	3.211 kJ/767 kcal
Lipides	5.84 g	40.12 g
- dont acides gras saturés	1.69 g	11.59 g
Glucides	8.28 g	56.88 g
- dont sucre	2.01 g	13.83 g
Protéines	6.17 g	42.38 g
Sel	0.719 g	4.940 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 : 1 céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Faire cuire les cuisses de poulet au four

Saler* et poivrer* les cuisses de poulet.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Placer les cuisses de poulet dans la poêle côté peau vers le bas et faire dorer env. 3 min. par face.

Enduire le poulet de pâte de basilic, déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et cuire 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose.

Astuce : si vous aimez le poulet croustillant, mettez le four sur la fonction grill pour les 5 dernières minutes.



4 Préparer la mozzarella

Émietter la mozzarella en petits morceaux et mélanger dans un bol avec la moitié des lamelles de basilic, du sel* et du poivre*.



2 Pour la sauce

Éplucher l'oignon et l'ail.

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles.

Couper les feuilles de basilic en fines lamelles.

Garder les tiges de basilic.

Préparer 50 ml [100 ml] de bouillon de poulet* chaud.

Dans la poêle utilisée à l'étape 1, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire revenir les gnocchi 5 à 7 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Réserver.



5 Cuisson des gnocchi

2 min. avant la fin du temps de cuisson de la sauce, ajouter les gnocchi et finir la cuisson.

Ensuite, retirer les tiges de basilic.



3 Faire cuire la sauce

Chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Faire revenir les lamelles d'oignon et les tiges de basilic 2 à 3 min, ajouter l'ail et les tomates en morceaux, 50 ml [100 ml] de bouillon de volaille* et laisser mijoter env. 15 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dresser les cuisses de poulet dans les assiettes.

Servir les gnocchis à côté.

Saupoudrer les gnocchis de mozzarella et étaler le reste des lanières de basilic sur le dessus.

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 !

