

# Bruschetta-Poulet mit Ofengemüse

## frischen Tomaten und Basilikum-Joghurt-Dip

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.417 kj/578 kcal • Tag 3 kochen

20



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Tomaten



Eschalotte



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Balsamico-Creme



Zucchini



rote Peperoni



vorw. festk. Kartoffeln



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ Knoblauchzehe	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt (7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Balsamico-Creme (14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Naturjoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Olivenöl*, 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	331 kJ/79 kcal	2.417 kJ/578 kcal
Fett	3.08 g	22.48 g
- davon ges. Fettsäuren	0.70 g	5.11 g
Kohlenhydrate	6.85 g	50.04 g
- davon Zucker	2.24 g	16.35 g
Eiweiss	6.05 g	44.13 g
Salz	0.135 g	0.989 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) Schwefeldioxyde und Sulfite.

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



## Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

**Kartoffeln** ungeschält in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.



## Gemüse backen

**Kartoffeln**, **Zucchini** und **Peperoni** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Poulet vorbereiten

**Knoblauch** abziehen, die Hälfte in eine grosse Schüssel pressen und darin die **Pouletbrustfilets** zusammen mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** rundherum marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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

Danach in den letzten 12 – 14 Min. zum **Gemüse** auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.



## Für das Topping

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Eschalotte** abziehen und fein hacken.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, gehackte **Eschalotte** und die Hälfte vom **Basilikum** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und der **Balsamicocreme** marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dip zubereiten

In eine weitere kleine Schüssel **Joghurt** geben, restlichen **Knoblauch** hineinpresse und mit **Basilikum** verrühren.

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



## Anrichten

**Ofengemüse** auf Tellern verteilen.

**Pouletbrüste** daneben anrichten.

**Pouletbrüste** mit den **marinierten Tomatenwürfeln** toppen und mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen.

**Dip** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Bruschetta chicken with baked vegetables, fresh tomatoes and basil and yoghurt dip

Family High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.417 kj/578 kcal • Cook on day 3

20



Chicken breast fillet



"Hello Buon Appetito" spice mix



Garlic cloves



Tomatoes



Shallot



Basil



Grated hard cheese



Balsamic cream



Courgette



Red pepper



Mainly waxy potatoes



Plain yoghurt



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

Good to have at hand

Olive oil\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese (7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamic cream (14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Plain yoghurt (7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olive oil*, 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. 1000 g)
Calories	331 kJ/79 kcal	2.417 kJ/578 kcal
Fat	3.08 g	22.48 g
- incl. saturated fats	0.70 g	5.11 g
Carbohydrate	6.85 g	50.04 g
- incl. sugar	2.24 g	16.35 g
Protein	6.05 g	44.13 g
Salt	0.135 g	0.989 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.

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



## Get prepped

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

Cut off the ends of the courgette and cut it into thin slices.

Halve and core the pepper and cut into 2-3 cm pieces.

Cut the unpeeled potatoes into slices 0.5 cm thick.



## Roast the vegetables

Spread the potatoes, courgette and peppers on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\*, and bake for 25-30 min. until golden brown.



## Prepare the chicken

Peel the garlic, press half of it into a large bowl, and marinate the chicken breast fillets all over in this with the "Hello Buon Appetito" spice mix, then season with salt\* and pepper\*.

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

Then add them to the vegetables on the baking tray for the last 12-14 min. and bake until they are no longer pink in the middle.



## For the topping

In the meantime, cut the tomatoes in half, remove the stalk, and cut the tomato halves into approx. 1-2 cm cubes.

Peel and finely chop the shallot.

Pick the leaves from the basil and chop finely.

In a small bowl, marinate the tomato cubes, chopped shallot and half of the basil with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and the balsamic cream. Season with salt\* and pepper\*.



## Prepare the dip

In another small bowl, add yoghurt, squeeze in remaining garlic and mix with basil.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the baked vegetables onto plates.

Add the chicken breasts.

Top the chicken breasts with the marinated tomato cubes and sprinkle with grated hard cheese.

Enjoy with the dip.

## 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!)



# Bruschetta de poulet aux légumes au four, sauce au yogourt aux tomates fraîches et au basilic

20

Family Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.417 kj/578 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Tomate



Échalote



Basilic



Fromage râpé



Crème de vinaigre  
balsamique



Courgette



Poivron rouge



Pommes de terre  
à chair ferme



Yogourt nature



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 bols, 1 presse-ail et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème balsamique <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Yogourt nature <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile d'olive*, 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	331 kJ/79 kcal	2.417 kJ/578 kcal
Lipides	3.08 g	22.48 g
- dont acides gras saturés	0.70 g	5.11 g
Glucides	6.85 g	50.04 g
- dont sucre	2.24 g	16.35 g
Protéines	6.05 g	44.13 g
Sel	0.135 g	0.989 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) **8**) œufs **14**) dioxydes de soufre et sulfites.

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



## Petite préparation

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

Couper les extrémités de la courgette et débiter en tranches fines.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter en morceaux de 2 à 3 cm.

Couper les pommes de terre non épluchées en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.



## Cuire les légumes

Répartir pommes de terre, courgettes et poivrons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\* et un peu de sel\* et mettre au four 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

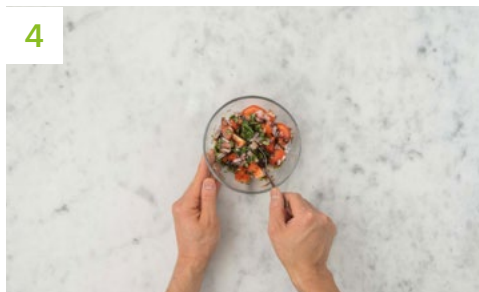


## Préparer le poulet

Éplucher l'ail et en presser la moitié dans un saladier. Y faire mariner le blanc de poulet avec le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », saler\* et poivrer\*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire revenir le poulet env. 2 min. de chaque côté.

Ajouter ensuite aux légumes sur la plaque de four pour les 12 à 14 dernières minutes de cuisson jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au centre.



## Pour la garniture

Pendant ce temps, couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 à 2 cm.

Peler et hacher finement l'échalote.

Arracher les feuilles de basilic et hacher finement.

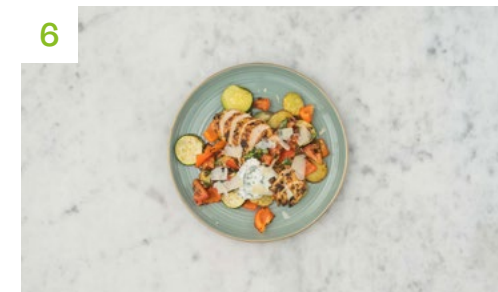
Dans un bol, faire mariner les dés de tomates, l'échalote hachée et la moitié du basilic avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et la crème de vinaigre balsamique. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer la sauce

Verser le yogourt dans un autre bol, y presser le reste de l'ail et mélanger avec le basilic.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Dresser les légumes dans les assiettes.

Garnir du poulet.

Recouvrir le poulet de dés de tomates marinés et parsemer de fromage râpé.

Déguster accompagné de la sauce.

## 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) !

