



CACCIATORE! POULETRAGOUT MIT OLIVEN, dazu Spaghetti „Aglio e Olio“



HELLO OLIVEN

Wusstest Du schon, dass Oliven richtig gesund sind? Sie enthalten jede Menge Antioxidantien, die sich positiv auf Deine Gesundheit auswirken!



Pouletbrustfilets



rote Zwiebel



Tomatensugo



rote Peperoni



schwarze Oliven
(ohne Stein)



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie glatt

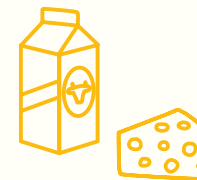


Rosmarin (geschnitten)



rote Peperoncini

Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet,
lasst sie doch beim Gemüse schneiden helfen.

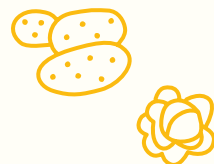
Falls Eure Kinder eine Zutat, wie Oliven, noch nicht kennen,
lasst sie lieber einmal probieren.

Nur so kann sich für die Zukunft dafür ein Geschmack entwickeln!

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen



Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit Küchenpapier trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Peperonihälften** ebenfalls in feine Streifen schneiden.



2 FÜR DIE SAUCE

Pouletbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***. 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten. **Filets** aus der Bratpfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. **Peperoni-** und **Zwiebelstreifen** und die **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



3 CACCIATORE BACKEN

Tomatensauce, **Oliven** und **Rosmarin** in die Bratpfanne geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Sauce** um die **Pouletbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen für 20 Min. backen.

Bratpfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DIE PASTA

In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Spaghetti** darin ca. 8 Min. garen, bis sie al dente sind.

Anschliessend **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



5 PASTA VOLLENDEN

Wieder 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in der grossen Bratpfanne schwach erhitzen. Restlichen **Knoblauch**, gehackten **Peperoncini** und gehackte **Petersilie** 1 Min. erhitzen. 2 EL [4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rosmarin aus der **Sauce** entfernen. **Spaghetti „Aglio e Olio“** auf einen flachen Teller geben und das **Poulet Cacciatore** und die **Sauce** daneben anrichten.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatensugo ¹¹⁾	1 x	300 g	2 x	300 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
schwarze Oliven (ohne Stein)	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti ¹⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
rote Peperoncini ¹⁰⁾	0,5 x	15 g	1 x	15 g
Petersilie glatt	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosmarin, geschitten ¹⁰⁾	0,5 x	1 g	1 x	1 g
Olivenöl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 5	2 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
¹⁰⁾ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3.546 kJ/848 kcal
Fett	3,58 g	21,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,34 g
Kohlenhydrate	19,30 g	113,51 g
– davon Zucker	3,76 g	22,13 g
Eiweiss	8,24 g	48,43 g
Salz	0,43 g	2,54 g

ALLERGENE

- ¹⁾ Glutenhaltiges Getreide
- ¹¹⁾ Schwefeldioxid und Sulfite

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

En Guete!



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CACCIATORE! CHICKEN RAGOUT WITH OLIVES,

served with spaghetti “aglio e olio”



HELLO OLIVES

Did you know that olives are really healthy? They contain lots of antioxidants that have a positive effect on your health!



Chicken breast fillets



Red onion



Tomato sauce



Red peppers



Black olives (without stone)



Garlic cloves



Spaghetti



Parsley



Rosemary (chopped)



Red peperoncini

Marco's tips for kids



40-50 min. (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-3



If you want to involve your children in the cooking process, you can let them help you cut the vegetables.

If your children haven't already eaten an ingredient such as olives, it's best to have them try it first. This is the only way to develop their taste for it in the future.

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with **kitchen roll**.
You will also need: **1 large pot**, **1 oven dish**, **1 sieve** and **1 large frying pan**.



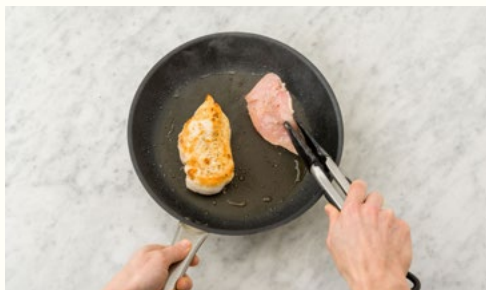
1 CHOP VEGETABLES

Heat up plenty of water in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel **onion** and slice it into narrow strips.

Peel and finely chop the **garlic**.

Halve the **pepper**, remove core and stalk and cut the **pepper halves** into thin strips.



2 FOR THE SAUCE

Season **chicken breast fillets** on both sides with **salt*** and **pepper***. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in a large frying pan and fry **chicken breast fillets** for 1-2 min. on each side. Remove **fillets** from the frying pan and put them in an oven dish. Add **pepper** and **onion strips** and **half** of the chopped **garlic** to the frying pan and sauté for 2 min.



3 BAKE CACCIATORE

Add **tomato sauce**, **olives** and **rosemary sprig** to the frying pan and simmer everything for 2-3 min. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste. Pour **sauce** around the **chicken breast fillets** in the oven dish and bake everything together in the oven for 20 min.

Wipe the frying pan and continue with the recipe.



4 FOR THE PASTA

Fill a small pot with plenty of **hot water**, add **salt***, bring to the boil and cook **spaghetti** for approx. 8 min. until al dente. Then drain **spaghetti** with a sieve.

In the meantime, pluck the **parsley leaves** and chop them finely.

Halve the **peperoncini**, remove the seeds and chop finely (**warning: spicy!**).



5 FINISH PASTA

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** again in the large frying pan on low heat. Heat the rest of the **garlic**, chopped **peperoncini** and chopped **parsley** for 1 min. Add 2 tbsp. [4 tbsp.] **water*** and **spaghetti**, toss once and season with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Remove **rosemary sprig** from the **sauce**. Serve **spaghetti "aglio e olio"** on a flat plate and arrange the **chicken cacciatore** and the **sauce** next to it.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato sauce ¹⁾	1 x	300 g	2 x	300 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Black olives (without stone)	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti ¹⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Red peperoncini [Ⓞ]	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Parsley, smooth	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosemary, chopped [Ⓞ]	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Olive oil* for steps 2 and 5	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 5	2 tbsp.		4 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	603 kJ/144 kcal	3,546 kJ/848 kcal
Fat	3.58 g	21.03 g
– incl. saturated fats	0.57 g	3.34 g
Carbohydrate	19.30 g	113.51 g
– incl. sugar	3.76 g	22.13 g
Protein	8.24 g	48.43 g
Salt	0.43 g	2.54 g

ALLERGENS

- ¹⁾ Cereals containing gluten
- ¹¹⁾ Sulphur dioxide and sulphites

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



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



POULET À LA CACCIATORE ! POULET AUX OLIVES, accompagné de spaghetti « Aglio e Olio »



HELLO OLIVES

Saviez-vous que les olives sont vraiment bonnes pour la santé ? Elles contiennent de grandes quantités d'antioxydants qui ont un effet positif sur votre santé !



Blancs de poulet



Oignon rouge



Sauce tomate



Poivron rouge



Olives noires
(sans noyau)



Gousse d'ail



Spaghetti



Persil plat



Romarin (haché)




Piment rouge




Les astuces de Marco pour les enfants

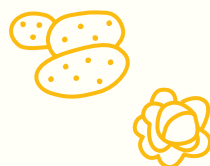
Si vous souhaitez faire participer vos enfants à la préparation, laissez-les vous aider à couper les légumes.

Si vos enfants ne connaissent pas encore un des ingrédients, comme les olives, laissez-les d'abord y goûter. Ce n'est que comme ça que leur perception du goût pourra se développer.

 **40 à 50 minutes** (selon le nombre de personnes)

 Niveau **2**

 À préparer dans les **1 à 3 jours**



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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 moule à gratin**, **1 passoire** et **1 grande poêle**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Éplucher les **oignons** et émincer en rondelles fines.

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper le **poivron** en fines lanières.



2 POUR LA SAUCE

Salier* et **poivrer*** les **filets** de poulet des deux côtés. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans une grande poêle et faire revenir les **filets de poulet** 1 à 2 min. de chaque côté. Retirer les **filets** de la poêle et les déposer dans un moule à gratin.

Ajouter les lanières de **poivron** et d'**oignon** et la **moitié de** l'ail haché dans la poêle et faire dorer 2 minutes.



3 METTRE LE CACCIATORE AU FOUR

Mettre la **sauce tomate**, les **olives** et les branches de **romarin** dans la poêle et laisser mijoter 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.

Placer la **sauce** autour des **filets de poulet** dans le moule à gratin et enfourner le tout 20 minutes.

Essuyer la poêle et continuer la recette.



4 POUR LES PÂTES

Remplir une grande casserole d'**eau chaude**, **salier***, porter à ébullition, faire cuire les **spaghetti** env. 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps arracher les **feuilles de persil** et hacher finement.

Couper le **piment** en deux, épépiner et hacher finement (**attention : piquant !**).



5 FINIR LES PÂTES

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans une grande poêle à feu doux. Chauffer le reste de l'**ail**, le **piment** haché et le **persil** haché 1 min. Ajouter 2 cs [4 cs] d'**eau*** et les **spaghetti**, bien remuer le tout, **salier*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Sortir la **branche de romarin** de la **sauce**. Servir les **spaghetti** « **Aglie e Olio** » sur une assiette plate et garnir du **poulet** à la **cacciatore** et de la **sauce**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Filets de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Sauce tomate 11)	1 x	300 g	2 x	300 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Olives noires (sans noyau)	1 x	50 g	1 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Piment rouge 11)	0,5 x	15 g	1 x	15 g
Persil plat	1 x	10 g	1 x	10 g
Romarin, haché 11)	0,5 x	1 g	1 x	1 g
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 5	2 cs		4 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

11) Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	603 kJ/144 kcal	3 546 kJ/848 kcal
Graisse	3,58 g	21,03 g
- dont acides gras saturés	0,57 g	3,34 g
Glucides	19,30 g	113,51 g
- dont sucre	3,76 g	22,13 g
Protéines	8,24 g	48,43 g
Sel	0,43 g	2,54 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 11) dioxyde de soufre et sulfites

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !