

# Chicken Alfredo! Fettuccine in Spinat-Käse-Sauce mit Pouletgeschnetzeltem

27

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4.549 kj/1.087 kcal • Tag 3 kochen



Poulet geschnetzeltes



Halbrahm



Kräuterbutter



geriebener Hartkäse



Fettuccine



Knoblauchzehe



Babyspinat



Petersilie



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben  
Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet geschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	1036 kJ/248 kcal	4.549 kJ/1.087 kcal
Fett	11.07 g	48.60 g
- davon ges. Fettsäuren	2.53 g	11.11 g
Kohlenhydrate	22.95 g	100.77 g
- davon Zucker	1.05 g	4.62 g
Eiweiss	14.03 g	61.57 g
Salz	0.185 g	0.812 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 **15)** Weizen.

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



## Nudeln kochen

Reichlich **heisses Wasser\*** in einen grossen Topf mit Deckel füllen, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und darin die Fettuccine für 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin das **Pouletgeschnetzelte** rundum für 2 – 3 Min. anbraten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pouletgeschnetzeltes** aus der Bratpfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.



## Sauce ansetzen

Mit einem Messbecher 50 ml [100 ml] **Pastawasser\*** abmessen.

In derselben grossen Bratpfanne bei mittelhoher Hitze Halbrahm, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Kräuterbutter** und **Pastawasser** verrühren, **Knoblauch** dazu pressen und für 2 – 3 Min. einkochen lassen.



## Sauce vollenden

**Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Bratpfanne von der Hitze nehmen und den **geriebenen Hartkäse** einrühren.

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

**Pouletgeschnetzeltes** zurück in die Bratpfanne geben und ggfs. warmhalten.



## Anrichten

**Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, direkt zurück in die Bratpfanne geben und gut vermengen, sodass alle **Nudeln** mit **Sauce** bedeckt sind.

**Nudeln** auf Tellern verteilen und mit **Petersilie**, **geraspeltem Hartkäse** und einer Prise **Pfeffer\*** toppen.

## 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!



# Chicken Alfredo! Fettuccine in spinach-cheese sauce with strips of chicken

27

Save time Family 15 minutes • 4.549 kj/1.087 kcal • Cook on day 3



Strips of chicken



Single cream



Herb butter



Grated hard cheese



Fettuccine



Garlic cloves



Baby spinach



Parsley



Hard cheese shavings



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken slices	1 x 250 g	2 x 250 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Herb butter <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Vegetable stock powder*, 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	1.036 kJ/248 kcal	4.549 kJ/1.087 kcal
Fat	11.07 g	48.60 g
- incl. saturated fats	2.53 g	11.11 g
Carbohydrate	22.95 g	100.77 g
- incl. sugar	1.05 g	4.62 g
Protein	14.03 g	61.57 g
Salt	0.185 g	0.812 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 **15)** Wheat.

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



## 1 Cook the noodles

Pour plenty of hot water\* into a large pot with a lid, add salt\*, bring to the boil and cook the fettuccine in it for 12 min. until al dente.

In the meantime, continue with the recipe.



## 2 Get prepped

Peel the garlic.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.



## 3 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the chicken strips for 2-3 min. on all sides and season with salt\* and pepper\*.

Remove the chicken strips from the frying pan and place in a small bowl.



## 4 Make the sauce

Using a measuring jug, measure out 50 ml [100 ml] pasta water\*.

Stir together single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, herb butter and pasta water in the same large frying pan on medium-high heat, add garlic, and then reduce for 2-3 min.



## 5 Finish the sauce

Add spinach and allow it to break down.

Remove the frying pan from the heat and stir in the grated hard cheese.

Season with salt\* and pepper\*.

Return chicken strips to the frying pan and keep warm if necessary.



## 6 Serve

Drain noodles in a sieve after the cooking time, put them directly back in the frying pan and mix well so that all noodles are covered with sauce.

Apportion pasta onto plates and top with parsley, grated hard cheese and a pinch of pepper\*.

**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 Alfredo ! Fettuccine avec une sauce aux épinards et au fromage avec de l'émincé de poulet

27

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 4.549 kj/1.087 kcal • Cuisiner au 3e jour



Émincé de poulet



Crème demi-écrémée



Beurre aux fines herbes



Fromage râpé à pâte dure



Fettuccine



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Persil



Fromage à pâte dure râpé



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de légumes\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petit saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Beurre aux fines herbes <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre*, 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	1.036 kJ/248 kcal	4.549 kJ/1.087 kcal
Lipides	11.07 g	48.60 g
- dont acides gras saturés	2.53 g	11.11 g
Glucides	22.95 g	100.77 g
- dont sucre	1.05 g	4.62 g
Protéines	14.03 g	61.57 g
Sel	0.185 g	0.812 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 **15)** blé.

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



## 1 Faire cuire les pâtes

Verser une grande quantité d'eau chaude\* dans une grande casserole, saler\*, mettre le couvercle, et porter à ébullition. Faire cuire les fettuccine 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## 2 Petite préparation

Peler l'ail.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



## 3 Cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir l'émincé de poulet de tous les côtés 2 à 3 minutes, saler\* et poivrer\*.

Retirer l'émincé de poulet de la poêle et le mettre dans un bol.



## 4 Préparer la sauce

Mesurer 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson des pâtes\* à l'aide d'un verre doseur.

Dans la même grande poêle, mélanger à feu moyen la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le beurre aux fines herbes et l'eau des pâtes, y presser l'ail et laisser réduire 2 à 3 minutes.



## 5 Finir la sauce

Ajouter les épinards et les laisser réduire.

Retirer la poêle du feu et incorporer le fromage à pâte dure râpé.

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

Remettre l'émincé de poulet dans la poêle et le garder au chaud si nécessaire.



## 6 Dresser

Après la cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire, les mettre directement dans la poêle et bien les mélanger pour qu'elles soient toutes recouvertes de sauce.

Servir les pâtes dans les assiettes et garnir de persil, de fromage râpé et d'une pincée de poivre\*.

## 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) !

