



CREMIGER POULET-KARTOFFEL-EINTOPF

mit Porree, Zucchini und Crème fraîche



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?!

Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Pouletbrustfilet



Kartoffeln



Zucchini



Crème fraîche



Porree



Kartoffelstärke



Senf



Gewürzmischung „Pouleteintopf“



Petersilie

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Warum sind Eintöpfe ein so perfektes Essen? Sie sind warm, sättigend, stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe** und sind enorm abwaschfreundlich. Mit Poulet, Gemüse und Crème fraîche ist Dein Eintopf heute schön cremig, geht aber andererseits noch als leichter Genuss durch. Ein perfektes Wohlfühlessen also, lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Pfanne** mit **Deckel**.



1 KARTOFFELN SCHNEIDEN

Erhitze **500 ml** [750 ml | 1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Mit dem heissen **Wasser*** **Hühnerbouillon*** vorbereiten.



2 HÄHNCHEN BRATEN

In einer grossen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pouletbrustfilets** darin je Seite 4 – 5 Min. anbraten.

Kartoffelscheiben zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

Mit der vorbereiteten **Hühnerbouillon*** ablöschen und abgedeckt 10 – 15 Min. garen lassen, bis die **Kartoffelscheiben** weich sind.



3 KARTOFFELSTÄRKE VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit ein wenig kaltem **Wasser*** glatt rühren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Porree** in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.



4 GEMÜSE MITKOCHEN

Deckel abnehmen, Hitze höher stellen, gelöste **Kartoffelstärke** einrühren, alles aufkochen lassen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sosse** etwas eingedickt ist.

Zucchettis und **Porreeringe** zugeben. Deckel erneut aufsetzen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, sodass das **Gemüse** noch bissfest ist.



5 Eintopf VOLLENDEN

Crème fraîche und **mittelscharfen Senf** unter die **Sosse** rühren, mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Abschliessend gehackte **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

Poulet-Kartoffel-Eintopf auf tiefe Teller verteilen und geniessen.

★ **TIPP:** Du kannst das **Pouletbrustfilet** vor dem Servieren in Scheiben schneiden, so lässt es sich leichter essen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Pouletbrustfilets	1 x	280 g	1 x	560 g
Kartoffelstärke	1 x	4 g	1 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Porree	1 x	230 g	2 x	230 g
Crème fraîche 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
mittelscharfer Senf 10)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Gewürzmischung „Pouleteintopf“ 15)	1 x	5 g	2 x	5 g
heisses Wasser*		500 ml		1.000 ml
Hühnerbouillon*		1 TL		2 TL
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 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	387 kJ/93 kcal	2.738 kJ/655 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	7 g	48 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	7 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Senf enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

EN GUETE!



CREAMY CHICKEN AND POTATO STEW

with leek, courgette and crème fraîche



HELLO MUSTARD

Did you know that mustard was used as a spice in China 3,000 years ago?! We love this spicy flavour and really enjoy the way it gives our recipes a lift!



Chicken breast fillet



potatoes



Courgettes



Crème fraîche



Leek



Potato starch



Medium-hot mustard



“Chicken stew” spice mix



Parsley

40 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-3

Why are stews such a perfect meal? They are warm, filling, full of **protein** and **fibre**, and they leave hardly any washing-up to be done. With chicken, vegetables and crème fraîche, today's stew is nice and creamy but it's still on the light side. A perfect feel-good meal – enjoy it!

Wash **vegetables**, **herbs** and **meat** and pat the meat dry with kitchen roll.
You will also need: **1 small bowl** and **1 large frying pan with lid**.



1 CHOP POTATOES

Heat up **500 ml [750 ml | 1000 ml]** water in the kettle.

Cut unpeeled **potatoes** into slices approx. 0.5 cm thick.

Prepare **chicken broth*** with the hot **water***.



2 FRY CHICKEN

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat, then sauté **chicken breast fillets** on each side for 4-5 min.

Add the **potato** slices and fry for approx. 1 min.

Deglaze with the prepared **chicken broth***, cover, and cook for 10-15 min. until the **potato** slices are soft.



3 PREPARE POTATO STARCH

In a small bowl, stir the **potato starch** with a little cold **water*** until smooth.

Pluck the **parsley** leaves and chop roughly. Remove the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into slices approx. 0.5 cm wide. Cut **leek** into rings approx. 1 cm thick.



4 COOK VEGETABLES

Remove lid, turn up heat, stir in dissolved **potato starch**, bring everything to the boil and simmer for 3-4 min. until **sauce** thickens slightly.

Add **courgette** slices and leek rings. Put the lid on again and simmer for 3-5 min. so that the **vegetables** are still al dente.



5 FINISH STEW

Stir **crème fraîche** and **medium-hot mustard** into the **sauce** and season with **spice mix**, **salt*** and **pepper***.

Finally add chopped **parsley**.



6 ARRANGE

Apportion **chicken** and **potato stew** onto deep plates and enjoy.

★ **TIP:** You can slice the chicken fillet before serving to make it easier to eat.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Chicken breast fillets	1 x	280 g	1 x	560 g
Potato starch	1 x	4 g	1 x	4 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Leek	1 x	230 g	2 x	230 g
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Medium-hot mustard ¹⁰⁾	1 x	10 ml	1 x	20 ml
"Chicken stew" spice mix ¹⁵⁾	1 x	5 g	2 x	5 g
Hot water*	500 ml		1.000 ml	
Chicken stock*	1 tsp.		2 tsp.	
Oil*	1 tbsp.		2 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	387 kJ/93 kcal	2.738 kJ/655 kcal
Fat	5 g	32 g
- incl. saturated fats	3 g	18 g
Carbohydrate	7 g	48 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	7 g	44 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁰⁾ Mustard ¹⁵⁾ May contain traces of mustard

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

BON APPETIT!



POTAGE DE POULET, POMMES DE TERRE

poireaux et courgettes à la crème fraîche



HELLO MOUTARDE

Saviez-vous que la moutarde était déjà utilisée en Chine il y a 3000 ans ?!
Nous adorons sa note piquante et aimons l'utiliser pour donner du peps à nos plats !



Filet de blanc de poulet



Pommes de terre



Courgettes



Crème fraîche



Poireau



Fécule de pomme de terre



Moutarde moyennement piquante



Mélange d'épices de « potage au poulet »



Persil

40 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

À préparer dans les 1 à 3 jours

Pourquoi les potages sont-ils des repas parfaits ? Ils réchauffent, rassasient, sont riches en **protéines**, en **fibres** et la vaisselle se lave aisément. Votre potage de poulet aux légumes et à la crème fraîche est onctueux mais reste léger.

Savouer sans se sentir ballonné, c'est possible, alors pourquoi se priver ?

C'EST PARTI

Laver les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petit saladier** et **1 grande poêle** (avec **couvercle**).



1 COUPER LES POMMES DE TERRE

Chauffer **500 ml [750 ml|1000 ml]** d'eau dans la bouilloire.

Couper les **potatoes** sans les peler en tranches d'env. 0,5 cm.

Préparer du **bouillon de volaille*** avec l'**eau bouillante***.



2 CUIRE LE FILET DE POULET

Faire chauffer de l'**huile*** à feu moyen dans une grande poêle et y faire revenir les **filets de blanc de poulet** pendant 4 à 5 min.

Ajouter les tranches de **potatoes** et les faire revenir 1 min.

Déglacer au **bouillon de volaille**, couvrir et laisser cuire les tranches de **potatoes** 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



3 PRÉPARER LA FÉCULE DE POMME DE TERRE

Mélanger la **féculé de pommes de terre** à un peu d'**eau*** froide jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher grossièrement. Retirer les extrémités des **courgettes** et couper celles-ci en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Couper le **poireau** en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Retirer le couvercle, chauffer à feu plus vif, incorporer la **féculé de pommes de terre**, porter à ébullition et laisser mijoter 3 à 4 min pour que la sauce épaississe.

Ajouter les tranches de **courgette** et les rondelles de **poireau**. Remettre le couvercle et laisser mijoter 3 à 5 min pour que les **légumes** restent al dente.



5 PARFAIRE LE POTAGE

Mélanger **crème fraîche** et moutarde mi-forte à la **sauce**; assaisonner de **mélange d'épices**, de **sel*** et de **poivre***.

Incorpore ensuite le **persil** haché.



6 DRESSER

Servir le **potage de poulet aux pommes de terre** dans des assiettes creuses. Déguster.

★**ASTUCE:** Le **filet de poulet coupé en tranches avant de servir se déguste plus facilement.**

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
grenailles				
Filets de blanc de poulet	1 x	280 g	1 x	560 g
Féculé de pomme de terre	1 x	4 g	1 x	4 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Poireau	1 x	230 g	2 x	230 g
Crème fraîche 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Moutarde moyennement forte 10)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Mélange d'épices de « potage au poulet » 15)	1 x	5 g	2 x	5 g
Eau chaude*		500 ml		1.000 ml
Bouillon de volaille*		1 cc		2 cc
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🍴 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	387 kJ/93 kcal	2.738 kJ/655 kcal
Graisse	5 g	32 g
- dont acides gras saturés	3 g	18 g
Glucides	7 g	48 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	7 g	44 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

7) Lait 10) Moutarde 15) Peut contenir des traces de moutarde

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



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

BON APPÉTIT !