



Cremiges Pouletgeschnetzeltes mit Peperoni, Champignons und Spätzli

Family 30 – 40 Minuten • 4.043 kj/966 kcal • Tag 3 kochen

4



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



Creme fraiche



Pouletbrustfilet



Zwiebel



Eierspätzli



rote Spitzpeperoni



braune Champignons

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------------|-----------|
| Crème fraîche 5) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Pouletbrustfilet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Eierspätzli 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| rote Spitzpeperoni | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| braune Champignons | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Butter* | 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 | 600 kJ/143 kcal | 3.825 kJ/914 kcal |
| Fett | 8.63 g | 55.08 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.80 g | 5.08 g |
| Kohlenhydrate | 9.72 g | 62.03 g |
| – davon Zucker | 0.93 g | 5.96 g |
| Eiweiss | 7.10 g | 45.30 g |
| Salz | 0.156 g | 0.995 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 **2)** Eier **5)** Milch.



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Spitzpeperoni** längs halbieren, **Kerne** herauslösen und **Peperonihälften** nach Geschmack in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.



Fleisch schneiden

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** vermengen. **Pouletbrust** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



Anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne stark erhitzen und **Fleisch** 1 – 2 Min. scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen, Hitze etwas reduzieren und **Champignons, Peperoni- und Zwiebelstreifen** für 2 – 3 Min. anschwitzen. **Vorbereitete Pouletbouillon** hinzufügen und alles für weitere 1 Min. leicht köcheln lassen.



Rahmsauce zubereiten

Crème fraîche hinzugeben und einrühren, **Fleisch** wieder dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Sauce** etwas eingedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warm halten.



Spätzli anbraten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** und 0.5 EL [1 EL] **Butter*** erhitzen und **Spätzli** darin 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten.



Anrichten

Geschnetzeltes nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Spätzli** auf Teller verteilen und **Geschnetzeltes** dazu anrichten.

En Guete!

Creamy strips of chicken with peppers, mushrooms and spaetzle noodles

Family 30 – 40 minutes • 4.043 kj/966 kcal • Cook on day 3

4



Crème fraîche



Chicken breast fillet



Onion



Spaetzle egg noodles



Red pointed pepper



Brown mushrooms

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, oil*, butter*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

2 large frying pans and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|--|---------------------------|-----------|
| Crème fraîche 5) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Chicken breast fillet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Spaetzle egg noodles 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Red pointed pepper | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Brown mushrooms | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Chicken stock powder*, water*, oil*, butter* | 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 | 600 kJ/143 kcal | 3.825 kJ/914 kcal |
| Fat | 8.63 g | 55.08 g |
| - incl. saturated fats | 0.80 g | 5.08 g |
| Carbohydrate | 9.72 g | 62.03 g |
| - incl. sugar | 0.93 g | 5.96 g |
| Protein | 7.10 g | 45.30 g |
| Salt | 0.156 g | 0.995 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.

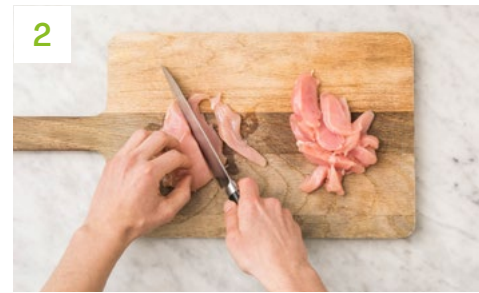
Allergens: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk.



Short preparation

Cut the **mushrooms** into quarters or halves depending on their size.

Peel and halve **onion** and cut it into narrow strips. Cut **pointed pepper** in half lengthways, scoop out the seeds, and cut **pepper halves** into thin strips or bite-sized pieces according to taste.



Cut meat

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] **water*** and 4 g [8 g] **chicken stock powder***. Cut **chicken breast** into strips approx. 1 cm thick.



Sauté

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sear the meat for 1-2 min. Remove from the frying pan, reduce heat slightly, then sauté **mushrooms** and **pepper** and **onion strips** for 2-3 min. Add the **prepared chicken stock** and simmer everything lightly for another 1 min.



Prepare the cream sauce

Add **crème fraîche** and stir it in, put the **meat** back in again and simmer everything for another 2-3 min. until the **meat** is cooked and the **sauce** has thickened a little. Then season with **salt*** and **pepper*** and keep warm.



Sauté spaetzle noodles

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **butter*** in a second large frying pan and **stir-fry spaetzle noodles** for 4-6 min.



Serve

Season strips of **chicken** according to taste with **salt*** and **pepper***.
Apportion **spaetzle noodles** onto plates and serve with **strips of chicken**.

Bon appetit!

Émincé de poulet crémeux avec du poivron, des champignons et des spätzli

Famille 30 - 40 minutes - 4.043 kj/966 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Crème fraîche



Blanc de poulet



Oignon



Spätzli aux œufs



Poivron long rouge



Champignons bruns

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Crème fraîche 5) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Oignon | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Spätzli aux œufs 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Poivron long rouge | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Champignons bruns | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*, beurre* | Détails dans le texte | |
| sel*, poivre* | selon les goûts | |

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 600 kJ/143 kcal | 3.825 kJ/914 kcal |
| Lipides | 8.63 g | 55.08 g |
| - dont acides gras saturés | 0.80 g | 5.08 g |
| Glucides | 9.72 g | 62.03 g |
| - dont sucre | 0.93 g | 5.96 g |
| Protéines | 7.10 g | 45.30 g |
| Sel | 0.156 g | 0.995 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 2) œufs 5) lait.



Petite préparation

Couper en quatre ou en deux les **champignons** selon leur taille.

Peler l'**oignon**, couper en deux, puis en fines tranches. Couper le **poivron long** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les **moitiés de poivron** en fines lanières ou en petits morceaux selon les goûts.



Couper la viande

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre***. Couper les **filets de blanc de poulet** en pièces d'environ 1 cm de largeur.



Faire revenir

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire revenir la **viande** 1 à 2 min. à feu vif. Retirer de la poêle, réduire légèrement le feu et faire revenir les **champignons**, le **poivron** et les lanières d'**oignon** 2 à 3 min. Ajouter le **bouillon de volaille** préparé et laisser mijoter encore 1 minute.



Préparer la sauce à la crème

Ajouter la **crème fraîche** et remuer, ajouter à nouveau la **viande** et laisser le tout mijoter encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que la **viande** soit cuite et que la **sauce** ait un peu épaissi. **Saler***, **poivrer*** et maintenir chaud.



Faire dorer les spätzli

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***, 0,5 cs [1 cs] de **beurre*** et cuire en retournant les **spätzli** 4 à 6 min.



Dresser

Assaisonner l'émincé avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.

Répartir les **spätzli** sur les assiettes et garnir de l'**émincé**.

Bon appétit !