



Cremiges Pouletgeschnetzeltes mit Peperoni, Champignons und Spätzli

10

Family 25 – 30 Minuten • 4.065 kJ/972 kcal • Tag 2 kochen



Crème fraîche



Pouletbrustfilet



Zwiebel



Eierspätzli



rote Spitzpeperoni



braune Champignons



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

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

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	150 g	1 x	225 g
Butter*, Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver*		Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	613 kJ/147 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Fett	8.59 g	56.94 g
- davon ges. Fettsäuren	0.77 g	5.09 g
Kohlenhydrate	10.22 g	67.77 g
- davon Zucker	1.22 g	8.10 g
Eiweiss	7.29 g	48.33 g
Salz	0.241 g	1.600 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eiererzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Creamy strips of chicken with peppers, mushrooms and spaetzle noodles

Family 25-30 minutes • 4.065 kj/972 kcal • Cook on day 2

10



Crème fraîche



Chicken breast fillet



Onion



Spaetzle egg noodles



Red pointed pepper



Brown mushrooms



Natürlicher Geschmack

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

Good to have at hand

Butter*, salt*, pepper*, oil*, water*, chicken stock powder*

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
Chicken breast fillet	2 x	120 g
Onion	1 x	100 g
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x	400 g
Red pointed peppers	1 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g
Butter*, oil*, water*, chicken stock powder*	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	613 kJ/147 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Fat	8.59 g	56.94 g
- incl. saturated fats	0.77 g	5.09 g
Carbohydrate	10.22 g	67.77 g
- incl. sugar	1.22 g	8.10 g
Protein	7.29 g	48.33 g
Salt	0.241 g	1.600 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 (wheat) or products thereof 2) Eggs or egg products 5) Milk or milk products (including lactose).

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



1



2



3

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.



4



5



6

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 add the strips of **chicken**.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!





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

Famille 25 - 30 minutes - 4.065 kj/972 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



Crème fraîche



Blanc de poulet



Oignon



Spätzli aux œufs



Pepperoni long rouge



Champignons bruns



Natürlicher Geschmack

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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, beurre huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

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
Pepperoni long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Beurre*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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 boîte 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. 1000 g)
Valeur calorique	613 kJ/147 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Lipides	8.59 g	56.94 g
- dont acides gras saturés	0.77 g	5.09 g
Glucides	10.22 g	67.77 g
- dont sucre	1.22 g	8.10 g
Protéines	7.29 g	48.33 g
Sel	0.241 g	1.600 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 2) œufs ou produits à base d'œufs 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petite préparation

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

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines tranches.

Couper le **pepperoni long** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les **moitiés de pepperoni** 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**blancs de poulet** en lanières 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 **pepperoni** 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 tout mijoter encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que la viande soit cuite et que la **sauce** ait un peu épaisse. **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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

