



Cremiges Pouletgeschnetzeltes mit Peperoni, Champignons und Spätzli

High Protein Family 25 – 30 Minuten • 901 kcal • Tag 3 kochen

5



Crème fraîche



Pouletbrust



Zwiebel



Eierspätzli



rote Spitzpeperoni



braune Champignons



- 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 7)	2 x 100 g**	3 x 100 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Eierspätzli 8) 15)	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 300 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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 638 g)
Brennwert	591 kj/141 kcal	3770 kj/901 kcal
Fett	7.84 g	49.99 g
– davon ges. Fettsäuren	3.24 g	20.64 g
Kohlenhydrate	10.57 g	67.42 g
– davon Zucker	1.43 g	9.15 g
Eiweiss	7.18 g	45.83 g
Salz	0.429 g	2.740 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!)



Kleine Vorbereitung

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

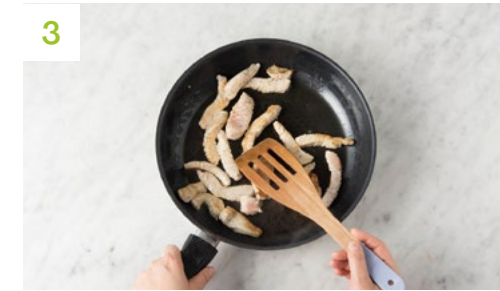
Spitzpeperoni längs halbieren, **Kerne** herauslösen und **Peperonihälften** nach Geschmack in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.



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 Bouillon hinzufügen und alles für weitere 1 Min. leicht köcheln lassen.



Rahmsauce zubereiten

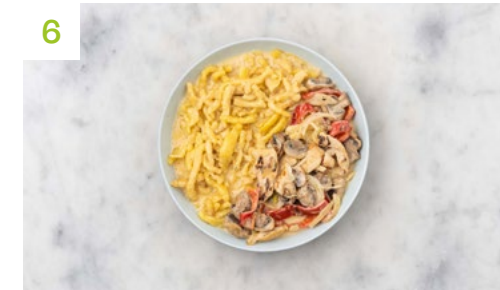
Crème fraîche hinzugeben und einrühren, **Fleisch** wieder dazugeben und alles weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Sauce** etwas eingedickt ist.

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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Creamy strips of chicken

with peppers, mushrooms and spaetzle noodles

High protein Family 25-30 minutes • 901 kcal • Cook on day

5



Crème fraîche



Chicken breast



Onion



Egg spaetzle noodles



Red pointed pepper



Brown mushrooms



- 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 the 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 7)	2 x 100 g**	3 x 100 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 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. 752 g)
Calories	591 kJ/141 kcal	3.770 kJ/901 kcal
Fat	7.84 g	49.99 g
– incl. saturated fats	3.24 g	20.64 g
Carbohydrate	10.57 g	67.42 g
– incl. sugar	1.43 g	9.15 g
Protein	7.18 g	45.83 g
Salt	0.429 g	2.740 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!)



Get prepped

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

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

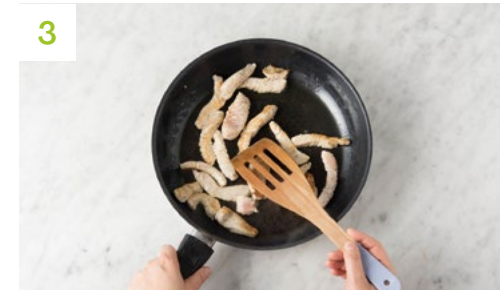
Cut pointed pepper in half lengthways, scoop out the seeds, and cut pepper halves into thin strips or bite-sized pieces according to taste.



Slice the 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 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 add the chicken strips.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





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

Hautement protéiné • Famille 25 – 30 minutes • 901 kcal • Cuisiner au e jour

5



Crème fraîche



Blanc de poulet



Oignon



Spätzli aux œufs



Poivron long rouge



Champignons bruns



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

Ingédients 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 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème fraîche 7)	2 x 100 g**	3 x 100 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Spätzli aux œufs 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Beurre*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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. 638 g)
Valeur calorique	591 kJ/141 kcal	3.770 kJ/901 kcal
Lipides	7.84 g	49.99 g
- dont acides gras saturés	3.24 g	20.64 g
Glucides	10.57 g	67.42 g
- dont sucre	1.43 g	9.15 g
Protéines	7.18 g	45.83 g
Sel	0.429 g	2.740 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

(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.

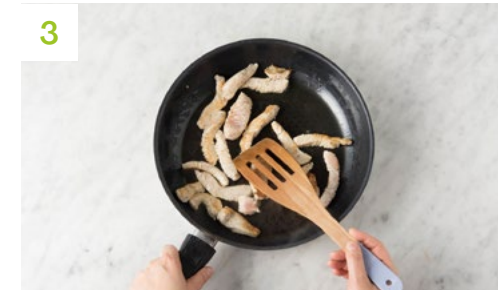
Couper le poivron long en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lanières ou en petits morceaux selon les goûts.



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, les lamelles de poivron et d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter le bouillon 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 faire dorer les spätzli 4 à 6 min en les retournant.



Dresser

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

Répartir les spätzli sur les assiettes et garnir de poulet.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

