

# Fettuccine mit Pouletgeschnetzeltem in käsiger Rahmsauce mit Babyfederkohl

Zeit sparen Family 15 Minuten • 904 kcal • Tag 3 kochen

29



Poulet geschnetzeltes



Halbrahm



Fettuccine



Knoblauchzehe



Baby-Federkohl



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Knoblauchpresse und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet geschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby-Federkohl	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 410 g)
Brennwert	920 kJ/ 220 kcal	3782 kJ/ 904 kcal
Fett	7,51 g	30,87 g
- davon ges. Fettsäuren	3,49 g	14,36 g
Kohlenhydrate	24,41 g	100,31 g
- davon Zucker	1,96 g	8,07 g
Eiweiss	13,55 g	55,71 g
Salz	0,161 g	0,663 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

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

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.



## Poulet anbraten

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



## Sauce ansetzen

Mit einem Messbecher 100 ml [200 ml] **Pastawasser\*** abmessen.

In derselben grossen Bratpfanne bei mittelhoher Hitze **Rahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, „**Hello Buon Appetito**“, **Pastawasser** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** verrühren.

**Knoblauch** dazu pressen und die **Sauce** für 2 – 3 Min. einkochen lassen.



## Sauce vollenden

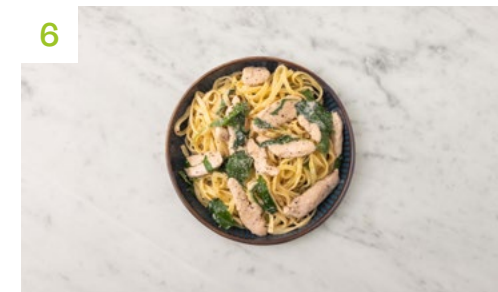
**Baby Federkohl** etwas kleiner schneiden, in die Bratpfanne geben und zusammenfallen lassen. Bratpfanne von der Hitze nehmen und Hälfte des **Hartkäses** einrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Fertigstellen

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



## Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen und mit einer Prise **Pfeffer\*** und restlichen **Hartkäseflakes** 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!





# Fettuccine with sliced chicken in a cheesy cream sauce with kale

Save time **Family** 15 minutes • 904 kcal • Cook on day 3

29



Chicken slices



Single cream



Fettuccine



Garlic clove



Kale



Grated hard cheese



Spice mix  
"Hello Buon Appetito"



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 garlic press and 1 sieve.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken slices	1 x	250 g	2 x	250 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby kale	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*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. 680 g)
Calories	920 kJ/ 220 kcal	3.782 kJ/ 904 kcal
Fat	7.51 g	30.87 g
- incl. saturated fats	3.49 g	14.36 g
Carbohydrate	24.41 g	100.31 g
- incl. sugar	1.96 g	8.07 g
Protein	13.55 g	55.71 g
Salt	0.161 g	0.663 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!)



## Cook the pasta

Heat plenty of water\* in the kettle.

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.



## Fry the chicken

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



## Make the sauce

Using a measuring jug, measure out 100 ml [200 ml] pasta water\*.

In the same large frying pan, mix together cream, 4 g [8 g] chicken stock powder\*, "Hello Buon Appetito" spice mix, pasta water, and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* over a medium-high heat.

Add the garlic and let the sauce simmer for 2-3 min.



## Finish the sauce

Cut the kale a bit smaller, add it to the frying pan and let it break down. Remove the frying pan from the heat and stir in half of the hard cheese. Season with salt\* and pepper\*.

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



## Finish

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



## Serve

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

## 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!)





# Fettuccine et émincé de poulet dans une sauce à la sauce au fromage avec du chou frisé

Gain de temps Famille 15 minutes • 904 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Émincé de poulet



Crème demi-écrémée



Fettuccine



Gousse d'ail



Chou frisé



Fromage râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 presse-ail et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Crème demi-écrémée (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fettuccine (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Chou frisé	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 410 g)
Valeur calorique	920 kJ/ 220 kcal	3.782 kJ/ 904 kcal
Lipides	7.51 g	30.87 g
- dont acides gras saturés	3.49 g	14.36 g
Glucides	24.41 g	100.31 g
- dont sucre	1.96 g	8.07 g
Protéines	13.55 g	55.71 g
Sel	0.161 g	0.663 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.)



### Faire cuire les pâtes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Verser une grande quantité d'eau chaude\* dans une grande casserole, saler\*, mettre le couvercle, et porter à ébullition. Faire cuire al dente les fettuccine 12 min. Pendant ce temps, continuer la recette.



### Cuire le poulet

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



### Préparer la sauce

Mesurer 100 ml [200 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, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\*, le « Hello Buon Appetito », l'eau des pâtes et 1 cs [2 cs] de beurre\*.

Y presser l'ail et laisser réduire la sauce 2 à 3 min.



### Finir la sauce

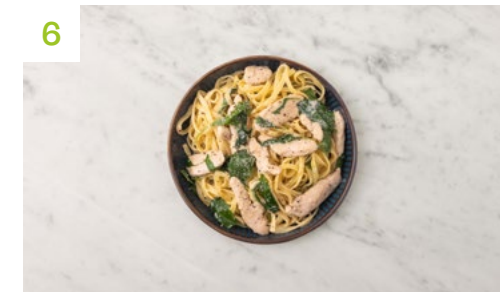
Couper le chou frisé en plus petits morceaux, les mettre dans la poêle et laisser retomber. Retirer la poêle et incorporer la moitié du fromage râpé. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

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



### Touche finale

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.



### Dresser

Répartir les pâtes dans les assiettes et garnir d'une pincée de poivre\* et du reste de fromage râpé.

## 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) !

