

Gefüllte Peperoni mit Poulet und Käsedecke

dazu rauchige Tomatensauce und Jasminreis

35 – 45 Minuten • 2.934 kj/701 kcal • Tag 3 kochen

1



Jasminreis



Zwiebel



Tomate (Roma)



Käse-Mix



Pouletbrustfilet



gelbe Peperoni



rote Peperoni



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Butter*,
Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“	1 x 3 g	2 x 3 g
4) Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	467 kJ/112 kcal	2.934 kJ/701 kcal
Fett	3.11 g	19.54 g
- davon ges. Fettsäuren	1.35 g	8.46 g
Kohlenhydrate	13.30 g	83.57 g
- davon Zucker	3.33 g	20.96 g
Eiweiss	7.68 g	48.25 g
Salz	0.342 g	2.149 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 : 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Peperoni backen

Peperoni längs halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Peperonihälften mit der Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anschliessend auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.



Peperoni füllen

Füllung mit 2 EL [4 EL] **Gemüsebouillon** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Pouletbrust** nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperonihälften auf dem Backblech umdrehen und mit der **Pouletbrust** füllen.

Peperoni mit **Käse-Mix** bestreuen und noch mal für 3 – 5 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



Sauce zubereiten

Mit einem Küchenpapier die Bratpfanne aus Schritt 3 auswischen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“** dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

Tomatenmark und restliche **Gemüsebouillon** dazugeben, zu einer **Sauce** verrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Füllung zubereiten

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** vorbereiten.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.

Pouletbrust in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.

Tomaten in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletbruststücke, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** und **Tomaten** hinzugeben und 2 Min. scharf anbraten. Die „**Hello Fiesta**“ **Gewürzmischung** hinzufügen und weitere 2 – 4 Minuten kochen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Kräuter** unter den **Reis** mischen.

Reis auf Teller verteilen, Peperoni darauf anrichten und mit rauchiger **Tomatensauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Stuffed peppers with chicken and topped with cheese served with smoky tomato sauce and jasmine rice

35-45 minutes • 2.934 kj/701 kcal • Cook on day 3

1



Jasmine rice



Onion



Tomato (Roma)



mixed cheese



Chicken breast fillet



Yellow pepper



Red pepper



Tomato paste



„Hello Smoky Paprika“
spice mix



Garlic cloves



„Hello Fiesta“
spice mix



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

Good to have at hand

Water*, olive oil*, butter*, vegetable stock powder*, salt*, pepper*

Let's get started

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

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
mixed cheese 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomato paste	1 x	70 g	2 x	70 g
„Hello Smoky Paprika“ spice mix 4)	1 x	3 g	2 x	3 g
„Hello Fiesta“ spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Water*, olive oil*, butter*, vegetable 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	467 kJ/112 kcal	2.934 kJ/701 kcal
Fat	3.11 g	19.54 g
- incl. saturated fats	1.35 g	8.46 g
Carbohydrate	13.30 g	83.57 g
- incl. sugar	3.33 g	20.96 g
Protein	7.68 g	48.25 g
Salt	0.342 g	2.149 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: 4) Mustard or mustard 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).



Bake the peppers

Halve the peppers lengthways and remove the cores.

Lay the pepper halves on a baking tray lined with baking paper with the cut side facing down.

Season with salt* and pepper*.

Then bake on the middle shelf of the oven for 15-20 min. until the pepper halves are soft and slightly browned around the edges.



Fill peppers

Deglaze the filling with 2 tbsp. [4 tbsp.] vegetable stock and fry for 2-3 min. more until the chicken breast is no longer pink.

Season with salt* and pepper*.

Turn the pepper halves over on the baking tray and fill with the chicken breast.

Sprinkle the peppers with mixed cheese and bake for another 3-5 min. in the oven until the cheese has melted.



Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a large pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, and bring to the boil.

Stir in the rice, bring to the boil and cover with a lid. Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, leave it covered, and allow the rice to continue cooking for 10 min.



Prepare the sauce

Using a paper towel, wipe out the frying pan used in step 3.

In the same frying pan, melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* on a medium heat, add the „Hello Smoky Paprika“ spices and heat for approx. 30 sec.

Add the tomato paste and the rest of the vegetable stock, stir to make a sauce, and simmer for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.



Prepare the filling

Prepare vegetable stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] water*.

Peel and finely dice the onion and garlic.

Cut the chicken breast into approx. 1 cm pieces.

Cut the tomatoes into approx. 2 cm pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the chicken breast pieces, diced onion and garlic, and tomatoes, and sauté for 2 min. Add the „Hello Fiesta“ spice mix and cook for another 2-4 min.



Serve

Fluff the rice with a fork and stir the herbs into the rice.

Divide the rice between plates, top with the peppers, and enjoy with the smoky tomato sauce.

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!



Poivrons farcis au poulet recouvert de fromage avec sauce tomate fumée et riz thaï

35 – 45 minutes • 2.934 kj/701 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Riz thaï



Oignon



Tomate (roma)



Cheese mix



Blanc de poulet



Poivrons jaunes



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Mélange d'épices
„Hello Smoky Paprika“



Gousse d'ail



Mélange d'épices
„Hello Fiesta“



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile d'olive*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*.

C'est parti

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

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Poivrons jaunes	1 x 180 g	2 x 180 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices „Hello Smoky Paprika“	1 x 3 g	2 x 3 g
Mélange d'épices „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

Eau*, huile d'olive*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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. 1.000 g)
Valeur calorique	467 kJ/112 kcal	2.934 kJ/701 kcal
Lipides	3.11 g	19.54 g
- dont acides gras saturés	1.35 g	8.46 g
Glucides	13.30 g	83.57 g
- dont sucre	3.33 g	20.96 g
Protéines	7.68 g	48.25 g
Sel	0.342 g	2.149 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 : 4) moutarde ou produits à base de moutarde 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 !)



1 Cuire les pepperonis

Couper le pepperoni en deux et retirer les graines.

Placer les moitiés de pepperoni sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, côté coupé vers le bas.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner ensuite 15 à 20 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'ils ramollissent et brunissent légèrement sur les bords.



4 Farcir les pepperonis

Déglacer la garniture avec 2 cs [4 cs] de bouillon de légumes et faire frire encore 2 à 3 min jusqu'à ce que le blanc de poulet ne soit plus rose.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Retourner les moitiés de poivron sur la plaque de cuisson et les remplir de blanc de poulet.

Parsemer le pepperoni du mélange de fromage et faire cuire de nouveau 3 à 5 min. au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



2 Cuire le riz

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Ajouter le riz, porter à ébullition et mettre le couvercle. Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min. sous couvercle.



5 Préparer la sauce

Essuyer la poêle de l'étape 3 avec du papier essuie-tout,.

Dans la même poêle, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre* à feu moyen, ajouter les Mélange d'épices „Hello Smoky Paprika“ et chauffer environ 30 secondes.

Ajouter le concentré de tomates et le reste du bouillon de légumes, mélanger pour obtenir une sauce et laisser mijoter pendant 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Préparer la farce

Préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau*.

Peler l'oignon et l'ail et les détailler en petits dés.

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 1 cm.

Couper les tomates en morceaux d'environ 2 cm. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les morceaux de poulet, l'oignon et l'ail en dés et les tomates et les faire sauter pendant 2 min. Ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire cuire encore 2 à 4 min.



6 Dresser

Détacher le riz avec une fourchette et mélanger les herbes au riz.

Répartir le riz dans les assiettes, disposer les poivrons dessus et déguster avec la sauce tomate fumée.

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/

