

# Griechische Poulet-Zitronen-Suppe mit Orzo und Babyspinat

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 3 kochen

23



Poulettinnenfilets



Orzo-Nudeln



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Zitrone, gewachst



Babyspinat



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Crème fraîche



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

Zum Kochen benötigst Du ausserdem 1 grossen Topf mit Deckel, Gemüeschäler und Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Poulettinnenfilets	1 x	250 g	1 x	500 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	0.5 x	180 g**	1 x	180 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g	2 x	90 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 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. 660 g)
Brennwert	385 kJ/ 92 kcal	2551 kJ/ 610 kcal
Fett	4.66 g	30.83 g
- davon ges. Fettsäuren	1.91 g	12.66 g
Kohlenhydrate	6.50 g	43.03 g
- davon Zucker	1.60 g	10.62 g
Eiweiss	5.58 g	36.97 g
Salz	0.128 g	0.847 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) **15)** Weizen

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



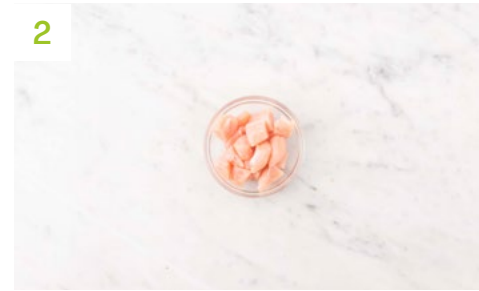
## Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Rüebli** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebel** vierteln und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Pouletfleisch schneiden

**Pouletfilets** in 2 cm Stücke schneiden.



## Suppe kochen

In einem grossen Topf mit Deckel 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Orzo, Rüebli, Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten.

500 ml [1000 ml] **heisses Wasser\*** angiesen.

6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver\***, „**Hello Paprika**“ und 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** einrühren.

**Pouletstücke** dazugeben, aufkochen und alles 10 – 12 Min. abgedeckt kochen lassen, bis der **Orzo** weich und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Dabei gelegentlich umrühren.



## Zitrone reiben

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

**Zitrone** vierteln.

**Oreganoblätter** fein hacken.



## Suppe fertigstellen

**Babyspinat** eventuell etwas kleiner schneiden und am Ende der Kochzeit in die **Suppe** geben.

Abgeriebene **Zitronenschale, Saft** von 2 [4] **Zitronenvierteln** und **Crème fraîche** unterrühren.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas gehacktem **Oregano** nach Belieben abschmecken.



## Anrichten

**Poulet-Zitronen-Suppe** auf Teller verteilen und mit restlichen **Zitronenvierteln** geniessen.

## 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!







# Greek chicken and lemon soup with orzo and baby spinach

High protein Family Under 650 calories 30-40 minutes • 610 kcal • Cook on day 3

23



Chicken fillets



Orzo pasta



Carrot



Onion



Garlic clove



Oregano



Lemon, waxed



Baby spinach



"Hello Paprika" spice mix



Crème fraîche



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Water\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

For cooking, you also need 1 large pot with lid, a vegetable peeler and a vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken fillets	1 x 250 g	1 x 500 g
Orzo pasta <b>15)</b>	0.5 x 180 g**	1 x 180 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Waxed lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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. 310 g)
Calories	385 kJ/ 92 kcal	2.551 kJ/ 610 kcal
Fat	4.66 g	30.83 g
- incl. saturated fats	1.91 g	12.66 g
Carbohydrate	6.50 g	43.03 g
- incl. sugar	1.60 g	10.62 g
Protein	5.58 g	36.97 g
Salt	0.128 g	0.847 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.

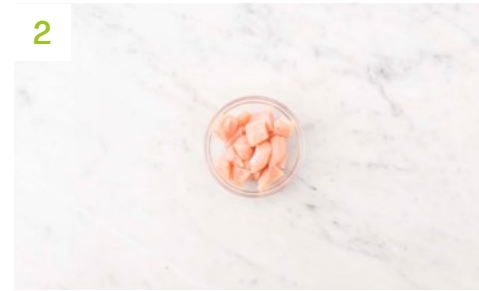
**Allergens:** 7) Milk (including lactose) 15) Wheat.

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



## Chop the vegetables

Boil 500 ml [1.000 ml] water\* in the kettle.  
Peel carrot and cut diagonally into thin slices.  
Halve the onion and cut into thin strips.  
Finely chop the garlic.



## Cut the chicken

Cut the chicken fillets into 2 cm pieces.



## Cook the soup

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* in a large pot, which comes with a lid.  
Add orzo pasta, carrots, onion and garlic and sauté for 2-3 min.  
Pour 500 ml [1.000 ml] hot water\* over the top.  
Stir in 6 g [12 g] chicken stock powder\*, "Hello Paprika" spice mix and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\*.  
Add the chicken pieces, bring to the boil, cover and simmer for 10-12 min. until the orzo is soft and the meat is no longer pink.  
Stir occasionally.



## Grate the lemon

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.  
Quarter the lemon.  
Finely chop the oregano leaves.



## Finish the soup

Cut the baby spinach a little smaller if necessary and add to the soup at the end.  
Stir in grated lemon zest, the juice of 2 [4] lemon quarters and crème fraîche.  
Season with salt\*, pepper\* and some chopped oregano according to taste.



## Serve

Apportion chicken and lemon soup onto plates and enjoy with the remaining lemon quarters.

## 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/)





# Soupe grecque au poulet et au citron avec des pâtes orzo et des épinards

Hautement protéiné · Famille · Moins de 650 calories · 30 – 40 minutes · 610 kcal · Cuisiner au 3e jour

23



Aiguillettes de poulet



Pâtes Orzo



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Origan



Citron, ciré



Pousses d'épinards



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Crème fraîche



Natürlicher  
Geschmack

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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Eau \*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

Pour cuisiner, vous avez également besoin d'une grande casserole avec couvercle, d'un économe et d'une râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aiguillettes de poulet	1 x 250 g	1 x 500 g
Pâtes orzo <b>15)</b>	0.5 x 180 g**	1 x 180 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Origan	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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. 660 g)
Valeur calorique	385 kJ/ 92 kcal	2.551 kJ/ 610 kcal
Lipides	4.66 g	30.83 g
- dont acides gras saturés	1.91 g	12.66 g
Glucides	6.50 g	43.03 g
- dont sucre	1.60 g	10.62 g
Protéines	5.58 g	36.97 g
Sel	0.128 g	0.847 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 (comportant du lactose) **15)** blé

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



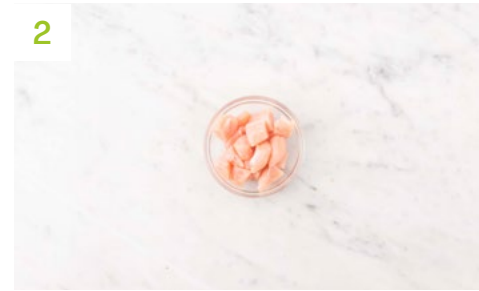
### Couper les légumes

Chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Éplucher les carottes et les couper en biais en rondelles fines.

Couper l'oignon en quatre puis en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.



### Couper le poulet

Couper les aiguillettes de poulet en morceaux de 2 cm.



### Faire cuire la soupe

Dans une grande casserole, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*.

Y plonger l'orzo, les carottes, l'oignon et l'ail et faire revenir pendant 2 à 3 min.

Verser 500 ml [1.000 ml] d'eau\* chaude.

Incorporer 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre\*, le « Hello Paprika » et 0.5 cc [1 cc] de sel\*.

Ajouter les morceaux de poulet, porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 10 à 12 min, jusqu'à ce que l'orzo soit tendre et que la viande ne soit plus rose.

Remuer de temps en temps.



### Râper le citron

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en quatre.

Hacher finement les feuilles d'origan.



### Terminer la préparation de la soupe

Couper éventuellement les épinards un peu plus petits et les ajouter à la soupe à la fin de la cuisson.

Ajouter le zeste de citron, le jus de 2 [4] quartiers de citron et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et un peu d'origan moulu selon les goûts.



### Dresser

Répartir la soupe au poulet et au citron dans des assiettes et la déguster avec le reste des quartiers de citron.

## 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) !

