



Freude am Kochen-  
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 24  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

## Pouletbrust in Cornflakes-Mantel mit Kartoffel-Tomaten-Auflauf

Knusper, knusper, Knäuschen ... Pouletschnitzel in Cornflakes-Panade und dazu auch noch Fett gespart, weil es im Backofen zubereitet wird und nicht in der Bratpfanne. Bald gibt es bei uns Poulet mit einer Panade aus Nachos, Salzbrezeln oder vielleicht auch wieder klassisch. En Guete!



35 min.



Stufe 2



Pouletbrust



Cornflakes



Kartoffeln



Rucola



Zwiebel



Tomaten



Käse, gerieben

Zutaten in Deiner Box\*..... 2 Personen..... 4 Personen .....

|                     |       |   |
|---------------------|-------|---|
| Pouletbrust         | 2     | 4   |
| Cornflakes 15)      | 50 g  | 100 g   |
| Kartoffeln          | 400 g | 800 g   |
| Rucola              | 50 g  | 100 g   |
| Zwiebel             | 1     | 1   |
| Tomaten             | 2     | 4   |
| Käse, gerieben 7) ⊕ | 50 g  | 100 g * 1/2 Beutel für Caesar-Salat verwenden |

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Backofen, Backblech, Bratpfanne, Töpfe, Frischhaltefolie, Schüssel, Alufolie, Sieb, Auflaufform

**Gut im Haus zu haben**

Butter, Salz, Bouillon, Ei, Pfeffer, Olivenöl, Zucker, Essig

**Allergene**

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

**Schon gewusst...**

Die gute alte Rauke heisst heute Rucola und ist zurecht sehr beliebt, da sie vor Infekten schützt.

| Nährwerte | Energie          | Fett | ges. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Ballaststoffe | Zucker | Eiweiss | Salz |
|-----------|------------------|------|-----------------|---------------|---------------|--------|---------|------|
| Portion   | 708 kcal/2962 KJ | 29 g | 109 mg          | 65 g          | 6 g           | 13 g   | 47 g    | 5 g  |
| 100 g     | 118 kcal/494 KJ  | 5 g  | 18 mg           | 10 g          | 1 g           | 2 g    | 8 g     | 1 g  |



**1** Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 1 EL **Butter** schmelzen und abkühlen lassen. **Kartoffeln** waschen, schälen, in 2 cm grosse Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 8-10 Min. bissfest garen. Abgiessen und ausdampfen lassen.

**Pouletbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und behutsam mit dem Boden einer Bratpfanne flacher klopfen. **Zwiebel** abziehen und grob hacken. **Tomaten** waschen und grob würfeln. 100 ml **Bouillon** zubereiten. **Rucola** waschen und abtropfen lassen.



**2** 1 Ei mit 1 EL Wasser und etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. **Cornflakes** zerdrücken und mit geschmolzener **Butter** in einer Schüssel vermischen. **Pouletbrust** durch die **Ei-Wasser-Mischung** ziehen, dann rundherum mit den **Cornflakes** panieren (dabei die **Cornflakes** gut andrücken). Anschliessend auf ein leicht mit **Olivenöl** gefettetes Backblech geben und ca. 25-30 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen garen.



**3** 1/2 EL **Butter** in einer grossen beschichteten Bratpfanne erwärmen. **Zwiebel** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Tomaten** zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Bouillon** und den Grossteil des **Käses** zugeben, kurz einkochen lassen.

**4** **Kartoffeln** mit **Tomatensauce** in eine leicht gefettete Auflaufform geben, mit restlichem **Käse** bestreuen und kurz beiseitestellen. **Rucola** mit 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Essig** und **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Pouletbrust** aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Ofen auf 180 °C Grillfunktion umstellen. **Kartoffel-Auflauf** auf dem höchsten Einschub ca. 2-4 Min. überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



**5** **Pouletschnitzel** und **Tomaten-Kartoffel-Auflauf** auf Tellern verteilen, mit **Rucolasalat** anrichten und geniessen.