



POULETGESCHNETZELTES MIT SPÄTZLI

in einer cremigen Apfel-Champignon-Sauce



HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll ausserdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Pouletbrustfilet



braune Champignons



Eierspätzli



Apfel



Halbrahm



Thymian



Gewürzmischung
"Hähnchengeschnetzeltes"

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-5 kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Fruchtig, würzig, cremig, zart ... Heute erlebst Du ein einmaliges Highlight für Deine Geschmackssinne! Unser zartes Pouletgeschnetzelte harmoniert nämlich wunderbar mit der fruchtigen Apfel-Champignon-Sauce – auch wenn die Kombination erst einmal spannend klingt. Dazu gibt es frische, goldbraun angebratene Spätzli und mit Thymian gleich zwei aromatische Kräuter. Überrasche Deine Geschmacksnerven und lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** ebenfalls in 0,5 cm grosse Scheiben schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen.



2 POULET SCHNEIDEN

Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



3 POULET ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL]

Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen,

Pouletgeschnetzeltes darin ca. 4 Min.

anbraten. **Champignonscheiben** zugeben und alles ca. 3 Min. weiterbraten. Anschliessend **Gewürzmischung, Thymianblättchen** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten. Mit **Rahm** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 SPÄTZLI BRATEN

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Spätzli** darin ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. In der letzten Minute ½ EL [1 EL] **Butter*** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SAUCE ZUBEREITEN

Champignon-Apfel-Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Spätzli und **Pouletgeschnetzeltes** in **Champignon-Apfel-Sauce** auf Teller verteilen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Eierspätzli, frisch 1) 2)	1 x	250 g	1 x	500 g
Apfel	1 x	200 g	2 x	200 g
Thymian, gerebelt	1 x	1 g	1 x	2 g
Gewürzmischung "Hähnchengeschnetzeltes"	1 x	3 g	2 x	3 g
Halbrahm 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Butter* 5) für Schritt 4	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2.201 kJ/526 kcal
Fett	4 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	47 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	7 g	38 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

EN GUETE!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CHICKEN STRIPS WITH SPAETZLE NOODLES

in a creamy apple and mushroom sauce



HELLO THYME

Fresh thyme gives this recipe a very special flavour. It's also supposed to be very good against colds.



Chicken breast fillet



Mushrooms



spaetzle noodles



Apples



Cooking cream



Dried thyme



"Chicken strips" spice mix

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2 **Cook on days 1-3**

Light meal **Save time**

Fruity, spicy, creamy, tender... Today is going to be a unique highlight for your taste buds. Our tender chicken strips go wonderfully with the fruity apple and mushroom sauce, even if this combination sounds a bit risky. This is served with fresh, golden-brown fried spaetzle noodles and two aromatic herbs: parsley and thyme. Surprise your taste buds and enjoy your meal!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.
You will also need: **2 large frying pan.**



1 CHOP VEGETABLES

Cut brown **mushrooms** into slices 0.5 cm thick. Cut apple in half, remove core, and cut apple halves into slices 0.5 cm thick. Pluck the leaves from the **thyme**.



2 CUT CHICKEN

Cut the **chicken breast fillets** into strips approx. 1 cm wide.



3 SAUTÉ CHICKEN

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté the chicken strips for approx. 4 min. Add **mushroom slices** and fry everything for approx. 3 min. more. Finally add **spice mix, thyme leaves** and **apple slices** and stir-fry for approx. 3 min. Deglaze with **cream**, reduce heat and simmer for approx. 5 min.



4 FRY SPAETZLE NOODLES

Heat up **oil*** in a second large frying pan on medium heat and sauté **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until golden brown. In the last minute, add **butter*** and season with a little **salt*** and **pepper***.



5 CHOP PARSLEY.

Pluck the **parsley** leaves and chop roughly. Season the **mushroom** and **apple sauce** with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Apportion **spaetzle noodles** and **chicken strips** in **mushroom** and **apple sauce** onto plates, sprinkle with **chopped parsley** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mushrooms, brown	1 x	100 g	1 x	200 g
Egg spaetzle noodles, fresh 1) 2)	1 x	250 g	1 x	500 g
Apples	1 x	200 g	2 x	200 g
Thyme, dried	1 x	1 g	1 x	2 g
"Chicken strips" spice mix	1 x	3 g	2 x	3 g
Cooking cream 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Oil* for step 3 and 4	1	tblsp. each	2	tblsp. each
Butter* 5) for step 4		1		2
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	419 kJ/100 kcal	2.201 kJ/526 kcal
Fat	4 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	9 g	47 g
- incl. sugar	3 g	14 g
Protein	7 g	38 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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

BON APPETIT!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



ÉMINCÉ DE POULET AUX SPAETZLI

en sauce crémeuse aux pommes et champignons



HELLO THYM

Dans cette recette, c'est le thym qui apporte la touche finale. Il est aussi particulièrement utile en cas de rhume !



Filets de blanc de poulet



Champignons bruns



pätzli aux œufs frais



Pomme (Elstar)



Crème liquide



Thym moulu



d'épices fraîches
« émincé de poulet »

30 - 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 3 jours

Régal léger

Gain de temps

Fruité, épicé, crémeux, tendre... Une expérience unique attend vos papilles gustatives aujourd'hui. Notre tendre émincé de poulet se marie à merveille à la sauce fruitée aux pommes et champignons, même si le mariage pourrait paraître disharmonieux au premier abord. N'oublions pas les spätzli dorés à la poêle accompagnés des arômes du persil et du thym. Surprenez vos papilles gustatives et régalez-vous !

Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grandes casseroles**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **champignons bruns** en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Couper la **pomme** en deux, retirer les **pépins** et couper en tranches d'env. 0,5 cm. Arracher des **feuilles de thym**.



2 COUPER LE POULET

Couper le **blanc de poulet** en lamelles d'environ 1 cm.



3 FAIRE DORER LE POULET

Chauffer **huile*** dans une grande poêle pour y faire dorer l'émincé de poulet pendant environ 4 minutes. Ajouter les **champignons** et cuire le tout env. 3 min. Ajouter ensuite le **mélange d'épices***, les **feuilles de thym** et les **tranches de pomme** ; cuire env. 3 minutes en les retournant. Déglacer à la **crème**, réduire le feu et laisser mijoter environ 5 minutes.



4 CUISSON DES SPÄTZLI

Chauffer **huile*** dans une deuxième grande poêle à feu moyen pour y faire dorer les **spätzli** env. 5 minutes. Ajouter **beurre*** à la dernière minute ; **saler*** et **poivrer***.



5 COUPER LE PERSIL

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher grossièrement. Assaisonner la **sauce** aux **champignons** et **pommes** avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Répartir les **spätzli** et l'**émincé de poulet** dans la **sauce** aux **champignons** et aux **pommes** sur les assiettes. Parsemer de **persil haché**. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Spätzli aux œufs frais 1) 2)	1 x	250 g	1 x	500 g
Blanc de poulet	1 x	200 g	2 x	200 g
Thym moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Mélange d'épices « Émincé de poulet »	1 x	3 g	2 x	3 g
Crème liquide 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Huile* pour l'étape 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Beurre* 5) pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	419 kJ/100 kcal	2.201 kJ/526 kcal
Graisse	4 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	9 g	47 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	7 g	38 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

Bon appétit !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch