

Harissa-Pouletfilet mit Pastinake dazu Pflaumen-Balsamico-Sauce

-20% Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.510 kj/600 kcal • Tag 2 kochen

16



Pouletbrustfilet



Pastinake



Rüebli



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Buschbohnen



Tomaten



Knoblauchzehe



Eschalotte



Pflaumenmus



Balsamico-Creme



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pastinake	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamico-Creme	1 x 12 g	2 x 12 g
Pflaumenmus	1 x 20 g	2 x 20 g
Wasser*, Öl*, Butter*, Pouletbouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	361 kJ/86 kcal	2.510 kJ/600 kcal
Fett	4.57 g	31.80 g
- davon ges. Fettsäuren	1.14 g	7.90 g
Kohlenhydrate	6.20 g	43.09 g
- davon Zucker	3.44 g	23.91 g
Eiweiss	5.25 g	36.54 g
Salz	0.148 g	1.031 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse backen

Rüebli und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden.

Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen.



Währenddessen Bohnen kochen

Bohnen im grossen Topf für 8 – 10 Min. gar kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

Im selben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen, **Tomatenwürfel** und **Bohnen** hinzufügen. Alles 1 – 2 Min. anschwitzen.

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



Kleine Vorbereitung

Pouletbrust in einer grossen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 1 EL [2 EL] **Öl*** marinieren und kurz beiseitestellen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen. Aus 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** eine **Poulet** vorbereiten.



Für die Sauce

In der grossen Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Eschalottenwürfel** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

Bratpfanne mit der **vorbereiteten Pouletbouillon**, **Balsamico-Creme** und **Pflaumenmus** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, 2 EL [4 EL] **Butter*** unter die **Sauce** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pouletbrust anbraten

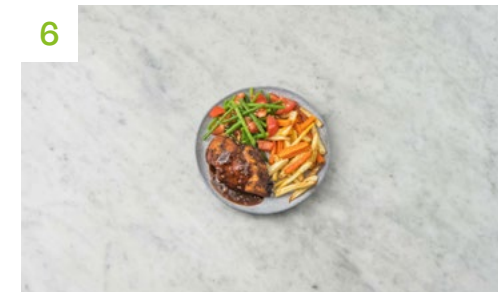
Eine grosse Bratpfanne erhitzen, **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 – 3 Min. braten.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben.

Die **Pouletbrust** ist gar, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne beiseitestellen.

Heisses Wasser* in einen grossen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.



Anrichten

Ofengemüse, **Bohnen**, **Pouletbrust** und **Sauce** auf Tellern anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Harissa chicken fillet with parsnip

served with plum balsamic sauce

-20% calories 30-40 minutes • 2.510 kj/600 kcal • Cook on day 2

16



Chicken breast fillet



Parsnip



Carrots



"Hello Harissa" spice mix



Bush beans



Tomatoes



Garlic cloves



Shallot



Plum sauce



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Water*, oil*, butter*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Parsnip	1 x 250 g	2 x 250 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Bush beans	1 x 200 g	1 x 400 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamic cream	1 x 12 g	2 x 12 g
Plum sauce	1 x 20 g	2 x 20 g
Water*, oil*, butter*, chicken 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	361 kJ/86 kcal	2.510 kJ/600 kcal
Fat	4.57 g	31.80 g
- incl. saturated fats	1.14 g	7.90 g
Carbohydrate	6.20 g	43.09 g
- incl. sugar	3.44 g	23.91 g
Protein	5.25 g	36.54 g
Salt	0.148 g	1.031 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: 1) Cereals containing gluten **11)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



Bake vegetables

Peel parsnip and carrots and cut them into sticks approx. 1 cm thick and 5 cm long.

Spread both on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*, and bake in the oven for approx. 25-30 min.



In the meantime, cook the beans

Cook beans in the large pot for 8-10 min. Then drain with a sieve.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot, press in garlic, and add diced tomatoes and beans. Sauté everything for 1-2 min.

Season with salt* and pepper*.



Short preparation

Marinate chicken breast in a large bowl with the “Hello Harissa” spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and set aside briefly.

Cut the ends off the bush beans.

Cut the tomato in half; remove the stalk and cut the tomato halves into approx. 1 cm cubes.

Have the shallot, then peel it and chop it finely.

Peel the garlic clove. Prepare chicken stock from 4 g [8 g] chicken stock powder* and 150 ml [300 ml] water*.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan again and sauté diced shallot for approx. 1 min. until glazed.

Deglaze frying pan with the prepared chicken stock, balsamic cream and plum sauce, then simmer for 2-3 min. until the sauce has thickened.

Remove from heat, stir 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* into the sauce, and season with salt* and pepper*.



Sauté the chicken breast

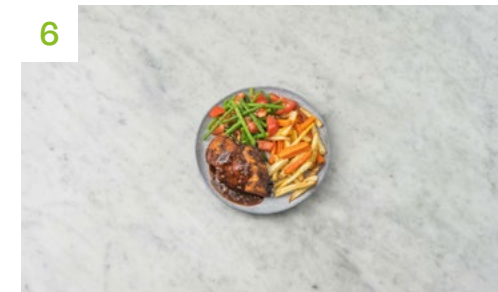
Heat a large frying pan and fry chicken fillets for approx. 2-3 min. on each side.

Then remove them from the frying pan and add to the vegetables on the baking tray for the last 15 min.

The chicken breast is cooked when it is no longer pink in the middle.

Put stir-fry to one side.

Pour hot water* into a large pot, add salt*, and bring to the boil.



Serve

Serve baked vegetables, beans, chicken breast and sauce on plates.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Blanc de poulet à l'harissa avec des panais et une sauce balsamique aux prunes

-20 % de calories 30 – 40 minutes • 2.510 kj/600 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Blanc de poulet



Panais



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Haricots verts



Tomates



Gousse d'ail



Échalote



Compote de prunes



Crème de vinaigre
balsamique



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, beurre+, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Panais	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique	1 x 12 g	2 x 12 g
Compote de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g

Eau*, huile*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Détails dans le texte

Sel*, poivre* 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	361 kJ/86 kcal	2.510 kJ/600 kcal
Lipides	4.57 g	31.80 g
- dont acides gras saturés	1.14 g	7.90 g
Glucides	6.20 g	43.09 g
- dont sucre	3.44 g	23.91 g
Protéines	5.25 g	36.54 g
Sel	0.148 g	1.031 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 : 1 céréales contenant du gluten **11** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Cuire les légumes

Peler panais et carottes et couper en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur et 5 cm de longueur.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et enfourner 25 à 30 min.



Pendant ce temps faire cuire les haricots

Faire cuire les haricots dans la grande casserole 8 à 10 minutes. Égoutter ensuite dans une passoire.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même casserole, ajouter l'ail, les tomates en dés et les haricots. Faites suer le tout 1 à 2 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Petite préparation

Faire mariner le blanc de poulet dans un saladier avec le mélange d'épices « HelloHarissa » et 1 cs [2 cs] d'huile* et réserver brièvement.

Couper les extrémités des haricots nains.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et débiter en dés d'env. 1 cm.

Peler, couper en deux et hacher finement l'échalote.

Peler la gousse d'ail. Préparer un bouillon à partir de 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de 150 ml [300 ml] d'eau chaude*.



Pour la sauce

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et laisser blondir les dés d'échalote env. 1 min.

Déglacer avec le bouillon de volaille préparé, la crème de vinaigre balsamique et la compote de prunes, et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirer du feu, faire fondre 2 cs [4 cs] de beurre* dans la sauce, saler* et poivrer*.



Faire revenir le blanc de poulet

Faire chauffer une grande poêle et saisir le poulet env. 2 à 3 min. de chaque côté.

Sortir de la poêle et placer sur la plaque de four à côté des légumes pour les 15 dernières minutes de cuisson.

Le blanc de poulet est bien cuit lorsqu'il n'est plus rose au centre.

Réserver la poêlée.

Remplir une grande casserole d'eau chaude, saler* et porter à ébullition.



Dresser

Servir les légumes, les haricots, les blancs de poulet et la sauce dans des assiettes.

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 !

