POULETSTEAK IN HONIG-SENF-MARINADE,

dazu Kartoffelstock und Wurzelgemüse

HELLO RADIESLI

Radiesli bieten sich an, wenn Du Dich schlank knabbern willst. Sie haben kaum Kalorien, und regen aufgrund ihrer Senföle sogar die Verdauung an.

- Lauch
- Karotte
- Radiesli
- rote Kartoffeln
- Petersilie
- Pouletsteaks
- mittelscharfer Senf
- Honig

40 Minuten

Stufe **2**

Explore

Tag **1 – 3** kochen

Die meisten Menschen kennen Radiesli nur als Rohkost. Wir garen sie heute und verwandeln die kleinen Wurzeln in ein süsseres, zarteres Gemüse. Du wirst Dein Gemüse niemals wieder anders kochen wollen. Der perfekte Ausklang nach einem erlebnisreichen Tag. En Guete!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Schüssel**, **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech** und einen **Kartoffelstampfer**.

1 GEMÜSE RÜSTEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Lauch in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden.
Karotte schälen und in ca. 1 cm grosse Scheiben schneiden.
Radiesli vierteln.
Ungeschälte **rote Kartoffeln** ebenfalls vierteln.
Petersilienblätter und **-stiele** fein hacken.

2 KARTOFFELN KOCHEN

In einer grossen Schüssel **Öl***, **Honig** und **mittelscharfen Senf** verrühren, dann die **Pouletsteaks** darin marinieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ziehen lassen.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salz**en* und aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** darin 10 – 15 Min. weich garen.

Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und wieder zurück in den Topf geben.

3 FÜR DAS POULET

In einer grossen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Pouletsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Anschliessend auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 15 Min. fertig garen.

4 GEMÜSE BRATEN

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut **Öl*** darin erhitzen.

Lauchringe, **Radiesliviertel** und **Karottenscheiben** darin ca. 5 Min. anbraten.

Mit **Wasser*** ablöschen und abgedeckt ca. 15 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.

5 KARTOFFELN STAMPFEN

Die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** zu den gegarten **Kartoffeln** geben.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Butter*** würzen undmit einem **Kartoffelstampfer** zu einem Stock verarbeiten.

6 ANRICHTEN

Pouletsteaks auf Teller verteilen, **Kartoffelstock** und **Wurzelgemüse** daneben anrichten. Mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P		4P	
Lauch	1 x	160 g	2 x	160 g
Karotte	1 x	80 g	2 x	80 g
Radiesli	6 x	20 g	6 x	20 g
rote Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Pouletsteaks	2 x	120 g	4 x	120 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Honig	1 x	28 g	1 x	28 g
Butter* 3)	½ EL		1 EL	
Öl*	½ EL		1 EL	
Wasser* für Gemüse	100 ml		200 ml	
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	394 kJ/94 kcal	2471 kJ/591 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	56 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	9 g	56 g
Ballaststoffe	xx g	xx g
Salz	0.20 g	1.22 g

ALLERGENE

3) Milch 9) Senf

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

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

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

CHICKEN STEAK IN HONEY AND MUSTARD MARINADE,

served with mashed potatoes and root vegetables

HELLO RADISH

Radishes are great for when you just want to munch yourself slim. They have hardly any calories and contain mustard oils, which even help with your digestion.

Leek

Carrot

Radishes

Red potatoes

Parsley

Chicken steaks

Medium-hot mustard

Honey

40 minutes

Level **2**

Explore

Cook on days **1 – 3**

Most people are only familiar with radishes as crudités. Today we will be cooking them and transforming the small roots into a sweeter, softer vegetable. You will never want to cook your vegetables any other way again. The perfect way of finishing off an eventful day. Bon appetit!

LET´S GO

Wash the vegetables. Pat the meat dry with kitchen roll. You will also need: 1 large bowl, 1 large pot, 1 large frying pan (with lid), a sieve, baking paper, a baking tray and a potato masher.

1 PREPARE VEGETABLES

Preheat the **oven** to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Heat up plenty of water in the **kettle**.

Cut **leek** into rings approx. **2** cm thick. Peel the **carrots** and chop them into approx. **1** cm slices.

Cut the **radishes** into quarters.

Cut the unpeeled **red potatoes** into quarters as well. Finely chop the **parsley** leaves and stems.

2 COOK POTATOES

Mix **oil***, **honey** and **medium-hot mustard** in a large bowl, then marinate the **chicken steaks** in this. Season with **salt*** and **pepper*** and briefly leave to stand.

Fill a large pot with plenty of hot **water**, add **salt*** and bring to the boil. Cook the quarters of **potato** in it for 10–15 min. until soft.

Then drain with a sieve and return to the pot.

3 FOR THE CHICKEN

Heat **oil*** in a large frying pan and sauté **chicken steaks** in it for 2–3 min. on each side on high heat.

Then distribute on a baking tray covered with baking paper and cook in the oven for 15 min. until ready.

4 FRY VEGETABLES

Wipe the frying pan with kitchen roll and heat up **oil*** in it again.

Sauté **leek** rings, **radish** quarters and **potato** slices in it for approx. 5 min.

Deglaze with **water***, cover and cook for approx. 15 min., until the **vegetables** soften.

5 MASH POTATOES

Add half of the chopped **parsley** to the cooked potatoes.

Season with **salt***, **pepper*** and **butter*** and use a **potato** masher to make everything into a mash.

6 ARRANGE

Apportion chicken **steaks** onto plates, arrange mashed **potatoes** and root **vegetables** next to them. Sprinkle with rest of **parsley** and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
Leek	1 x	160 g	2 x	160 g
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Radishes	6 x	20 g	6 x	20 g
Red potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Chicken steaks	2 x	120 g	4 x	120 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Honey	1 x	28 g	1 x	28 g
Butter* 3)	½ tbsp.		1 tbsp.	
Oil*	½ tbsp.		1 tbsp.	
Water* for vegetables	100 ml		200 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	394 kJ/94 kcal	2471 kJ/591 kcal
Fat	3 g	17 g
– incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	9 g	56 g
– incl. sugar	2 g	12 g
Protein	9 g	56 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

3) Milk 9) Mustard

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

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

STEAK DE POULET ET SA MARINADE DE MOUTARDE ET DE MIEL,

purée de pommes de terre et légumes-racines

HELLO RADIS

Les radis sont parfaits lorsque l'on souhaite grignoter quelque chose tout en gardant la ligne. Ils contiennent peu de calories et facilitent même la digestion grâce à leurs huiles de moutarde.

- Poireau
- Carottes
- Radis
- rPommes de terre rouges
- Persil
- Steaks de poulet
- Moutarde moyennement forte
- Miel

40 minutes

Exploration

Niveau 2

À utiliser dans les 1 – 3 jours

La plupart des gens ne consomment les radis que crus. Aujourd'hui, nous allons les cuire et les transformer en petits légumes doux et tendres. Vous ne souhaiterez plus jamais les cuisiner autrement. Le plat idéal pour clôturer une journée riche en événements ! Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut également un grand saladier, une grande casserole, une grande poêle (avec couvercle), une passoire, du papier de cuisson, une plaque de four et un presse-purée.

1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).
Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Couper le **poireau** en rondelles d'env. 2 cm d'épaisseur. Éplucher les **carottes** et les couper en dés d'env. 1 cm.
Couper en quatre les **radis**.
Couper en quatre les **pommes de terre** rouges non épluchées. Arracher les feuilles de **persil** et les tiges et les hacher finement.

2 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans un grand saladier, mélanger de l'**huile***, du **miel** et une **moutarde moyennement forte** puis faire mariner dedans les **steaks de poulet**. **Saler*** et **poivrer*** et réserver brièvement.Remplir une grande casserole d'eau chaude, **saler*** et porter à ébullition. Y cuire les dés de **pommes de terre** env. 10 à 15 min. Égoutter-les ensuite dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und wieder zurück in den Topf geben.

3 POUR LE POULET

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile*** et y faire dorer à feu vif les **steaks de poulet** 2 à 3 min de chaque côté.

Placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner env. 15 min.

4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout et y chauffer à nouveau de l'**huile***.

Cuire dedans les rondelles de **poireau**, les quartiers de **radis** et les tranches de **carottes** env. 5 min.

Déglacer avec de l'**eau*** et laisser mijoter env. 15 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5 ÉCRASER LES POMMES DE TERRE

Incorporer la moitié du **persil** haché aux **pommes** de terre cuites.

Saler*, **poivrer*** et **beurrer*** et réaliser la **purée** avec un presse-**purée**.

6 DRESSER

Dresser les **steaks de poulet** dans l'assiette avec la **purée** et les **légumes-racines**. Parsemer avec le **persil** restant et déguster.

BON APPÉTIT!

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Poireau	1 x	160 g	2 x	160 g
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Radis	6 x	20 g	6 x	20 g
Pommes de terre rouges	1 x	400 g	1 x	800 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Steaks de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Moutarde moyennement forte 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Miel	1 x	28 g	1 x	28 g
Beurre* 3)	½ cs		1 cs	
Huile*	½ cs		1 cs	
Eau* pour les légumes	100 ml		200 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.
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	394 kJ/94 kcal	2471 kJ/591 kcal
Graisse	3 g	17 g
– dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	9 g	56 g
– dont sucre	2 g	12 g
Protéines	9 g	56 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

3) lait 9) moutarde

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

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

HelloFRESH