

# Honig-Senf-Poulet mit Kürbispüree

dazu Nüsslisalat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsauce

30 – 40 Minuten • 2.234 kj/534 kcal • Tag 3 kochen

1



Kürbis (Hokkaido)



Halbrahm



Pouletbrust



Honig-Senf-Dressing



rote Zwiebel



Nüsslisalat



Kürbiskerne



körniger Senf



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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Butter\*

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
körniger Senf 4)	1 x 17 g	1 x 40 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Zucker*, Butter* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	447 kJ/107 kcal	2.234 kJ/534 kcal
Fett	6.91 g	34.55 g
- davon ges. Fettsäuren	2.37 g	11.87 g
Kohlenhydrate	3.90 g	19.48 g
- davon Zucker	3.38 g	16.88 g
Eiweiss	7.33 g	36.64 g
Salz	0.251 g	1.254 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 : 4)** Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Mäherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 1 Kürbis kochen

In einem grossen Topf **reichlich Wasser** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Salz\*** erhitzen.

**Kürbis** vierteln und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen.

**Kürbis** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Kürbiswürfel** in den Topf geben und 10 – 12 Min. kochen, bis der **Kürbis** weich ist.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



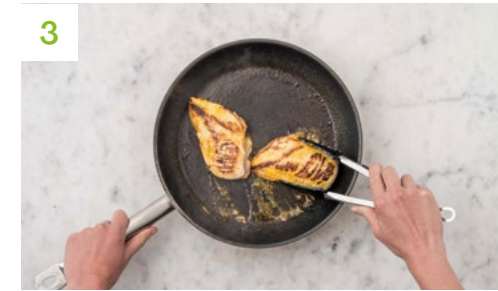
## 2 Zwiebeln karamellisieren

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Ringe schneiden.

**Kürbiskerne** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und beginnen aufzuplatzen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** mit 0.5 TL [1 TL] **Zucker\*** darin 4 – 6 Min. karamellisieren. Herausnehmen.



## 3 Poulet braten

**Pouletbrustfilets** mit 2 EL [4 EL] **Honig-Senf-Dressing** rundherum einstreichen.

**Pouletbrustfilets** in die Bratpfanne geben und von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Dann Hitze reduzieren, Deckel auflegen und **Poulet** bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 4 Püree zubereiten

Wenn der **Kürbis** weich ist, durch ein Sieb giessen und sofort zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Halbrahm** und nach Belieben 1 TL [2 TL] **Butter\*** hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Püree** stampfen.

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



## 5 Salat & Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf restlicher **Halbrahm** mit 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** und dem körnigen **Senf** erhitzen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

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

In einer grossen Schüssel **Nüsslisalat** mit den karamellisierten **Zwiebelringen** und dem restlichen **Honig-Senf-Dressing** mischen.

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



## 6 Anrichten

**Pouletbrustfilets** mit **Kürbispüree** und **Nüsslisalat** auf Teller verteilen.

Mit **Kürbiskernen** toppen und mit der **Senfsauce** 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!



# Honey-and-mustard chicken with pumpkin mash

served with lamb's lettuce, caramelised onions & mustard sauce

30-40 minutes • 2.234 kj/534 kcal • Cook on day 3

1



Pumpkin (Hokkaido)



Single cream



Chicken breast



Honey-and-



mustard dressing



Red onion



Lamb's lettuce



Pumpkin seeds  
Grainy mustard



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, butter\*

# Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Heat up plenty of water in the kettle.

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan with lid, 1 potato masher, 1 small pot, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pumpkin (Hokkaido)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream <b>5)</b>	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Honey-and-mustard dressing <b>4)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Grainy mustard <b>4)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Vegetable stock powder*, oil*, sugar*, butter*	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	447 kJ/107 kcal	2.234 kJ/534 kcal
Fat	6.91 g	34.55 g
- incl. saturated fats	2.37 g	11.87 g
Carbohydrate	3.90 g	19.48 g
- incl. sugar	3.38 g	16.88 g
Protein	7.33 g	36.64 g
Salt	0.251 g	1.254 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:** **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## Cook pumpkin

In a large pot, heat plenty of water with 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and salt\*.

Quarter the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Cut the pumpkin into approx. 2 cm cubes.

Put the pumpkin cubes in the pot and cook for 10-12 min until soft.

In the meantime, proceed with the recipe.



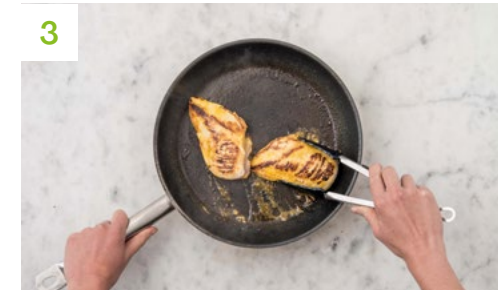
## Caramelize onions

Halve and peel the onion and cut it into thin rings.

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without fat for 1-2 minutes until they brown and start to split. Remove from the frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Caramelize the onion strips with 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar\* for 4-6 minutes. Remove from the frying pan.



## Fry chicken

Brush the chicken breasts all over with 2 tbsp. [4 tbsp.] honey-and-mustard dressing.

Place the chicken breasts in the frying pan and fry for 2-3 minutes on each side until well browned.

Then reduce the heat, put the lid on the pan, and cook the chicken on medium heat for 8-10 minutes until meat is no longer pink inside.



## Prepare mash

When the pumpkin is soft, drain it a sieve and immediately put it back in the pot.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream and 1 tsp. [2 tsp.] butter\* to taste and mash with a potato masher.

Season with salt\* and pepper\*.



## Prepare salad & sauce

In a small saucepan, heat the remaining single cream with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey-and-mustard dressing and the grainy mustard and simmer for 2-3 minutes until the sauce thickens slightly.

Season with salt\* and pepper\*.

In a large bowl, mix the lamb's lettuce with the caramelized onion rings and the remaining honey-and-mustard dressing.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the chicken breast fillets, pumpkin mash and lamb's lettuce onto plates.

Top with pumpkin seeds and enjoy with the mustard sauce.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poulet au miel et à la moutarde avec de la purée de potiron, une salade de mâche aux oignons caramélisés et de la sauce à la moutarde

30 – 40 minutes • 2.234 kJ/534 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



-  Potimarron (Hokkaido)
-  Crème demi-écrémée
-  Blanc de poulet
-  Vinaigrette au miel
-  Oignon et à la moutarde
-  Oignon rouge
-  Mâche
-  Graines de courge Moutarde à l'ancienne



**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, beurre\*

# C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-purée, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x 17 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*, beurre*	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	447 kJ/107 kcal	2.234 kJ/534 kcal
Lipides	6.91 g	34.55 g
- dont acides gras saturés	2.37 g	11.87 g
Glucides	3.90 g	19.48 g
- dont sucre	3.38 g	16.88 g
Protéines	7.33 g	36.64 g
Sel	0.251 g	1.254 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 : 4)** moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## 1 Faire cuire le potimarron

Dans une grande casserole, faire chauffer une grande quantité d'eau avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et du sel\*.

Couper le potimarron en deux et retirer les graines avec une cuillère.

Couper le potimarron en dés d'env. 2 cm.

Mettre les dés de potimarron dans la casserole et faire cuire 10 à 12 min. jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

Continuer pendant ce temps la recette.



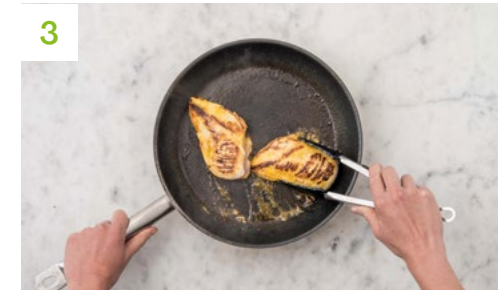
## 2 Caraméliser l'oignon

Couper l'oignon en deux, le peler et le couper en rondelles.

Faire griller les graines de courge dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent et commencent à éclater. Le retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire caraméliser les rondelles d'oignon avec 0.5 cc [1 cc] de sucre\* 4 à 6 minutes. Le retirer du feu.



## 3 Faire cuire le poulet

Badigeonner les blancs de poulet de 2 cs [4 cs] de vinaigrette au miel et à la moutarde sur toute la surface.

Placer les blancs de poulet dans la poêle et faire revenir 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Réduire ensuite le feu, mettre le couvercle et faire cuire le poulet à feu moyen 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



## 4 Préparer la purée

Lorsque le potimarron est cuit, l'égoutter dans une passoire et le remettre immédiatement dans la casserole.

Ajouter 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée et 1 cc [2 cc] de beurre\* selon les goûts et réduire en purée avec un presse-purée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



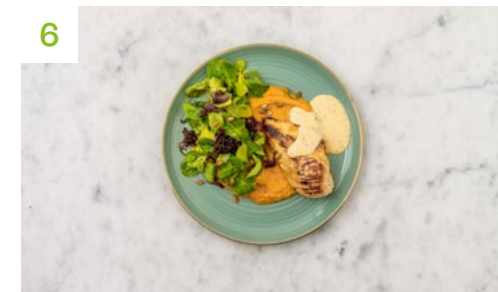
## 5 Préparer la salade et la sauce

Dans une petite casserole, faire chauffer le reste de crème demi-écrémée avec 1 cs [2 cs] de vinaigrette à la moutarde et au miel et la moutarde à l'ancienne. Laisser mijoter 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans un saladier, mélanger la mâche avec les rondelles d'oignon caramélisées et le reste de la vinaigrette au miel et à la moutarde.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Répartir les blancs de poulet avec la purée de potimarron et la mâche dans des assiettes.

Garnir de graines de courge et déguster avec la sauce à la moutarde.

## 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) !

