

Honig-Senf-Poulet mit Kürbispüree

dazu Nüsslisalat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsauce

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2114 kj/505 kcal • Tag 2 kochen

34



Kürbis (Hokkaido)



Halbrahm



Pouletbrust



rote Zwiebel



Nüsslisalat



körniger Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Honig*, Balsamicoessig*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Nüsslissalat	1 x 75 g	1 x 150 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Öl*, Zucker*, Butter*, Honig*, Balsamicoessig*, Gemüsebouillonpulver*	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	415 kJ/99 kcal	2114 kJ/505 kcal
Fett	6.26 g	31.85 g
- davon ges. Fettsäuren	1.90 g	9.66 g
Kohlenhydrate	3.95 g	20.13 g
- davon Zucker	3.55 g	18.08 g
Eiweiss	6.95 g	35.38 g
Salz	0.153 g	0.777 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 : 7) Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf.

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



Kürbis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



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.



Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Ringe schneiden. In der Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

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

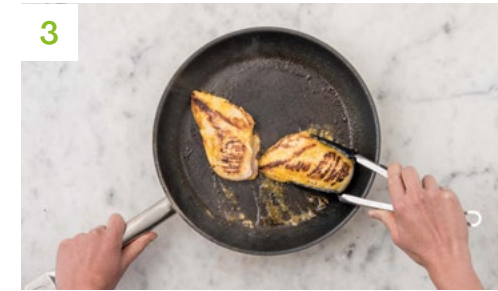


Salat & Sauce zubereiten

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 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Nüsslissalat und **karamellisierte Zwiebeln** untermischen.

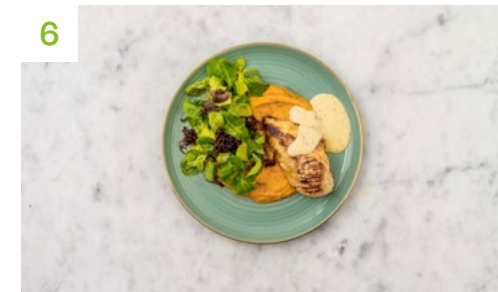


Poulet braten

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

Pouletbrustfilets darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Dann Hitze reduzieren, die Hälfte vom körnigen **Senf** und 1 TL [2 TL] **Honig*** dazugeben, Deckel auflegen und Poulet bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

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

Mit **Kürbiskernen** toppen und mit der **Senfsauce** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Honey-and-mustard chicken with pumpkin mash

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

34

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.114 kj/505 kcal • Cook on day 2



Pumpkin (Hokkaido)



Single cream



Chicken breast



Red onion



Lamb's lettuce



Wholegrain mustard



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, butter*, honey*, balsamic vinegar*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

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	
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Wholegrain mustard 9	1 x	17 g	1 x	40 g
Oil*, sugar*, butter*, honey*, balsamic vinegar*, vegetable 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	415 kJ/99 kcal	2.114 kJ/505 kcal
Fat	6.26 g	31.85 g
- incl. saturated fats	1.90 g	9.66 g
Carbohydrate	3.95 g	20.13 g
- incl. sugar	3.55 g	18.08 g
Protein	6.95 g	35.38 g
Salt	0.153 g	0.777 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: **7** Milk (including lactose) **9** Mustard.

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



Cook pumpkin

Heat plenty of water in the kettle.

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. 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 pan.



Fry the chicken

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

Sauté chicken breast fillets on each side for 2-3 min. until well browned.

Then reduce heat, add half of the wholegrain mustard and 1 tsp. [2 tsp.] honey*, put lid on, and cook chicken on medium heat for 8-10 min. 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*.

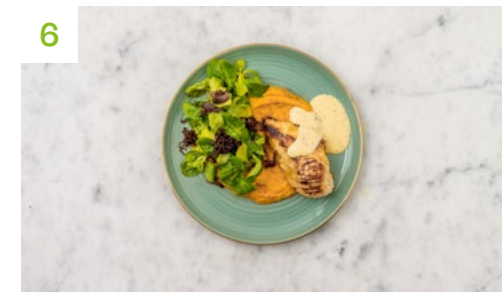


Prepare salad & sauce

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

Season with salt* and pepper*. In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in lamb's lettuce and caramelised onions.



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!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

34

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.114 kJ/505 kcal • Cuisiner au 2e jour



Potimarron



Crème demi-écrémée



Blanc de poulet



Oignon rouge



Roquette



Moutarde à l'ancienne



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, sucre*, beurre*, miel*, vinaigre balsamique*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

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

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 (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Moutarde à l'ancienne (9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Huile*, sucre*, beurre*, miel*, vinaigre balsamique*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	415 kJ/99 kcal	2.114 kJ/505 kcal
Lipides	6.26 g	31.85 g
- dont acides gras saturés	1.90 g	9.66 g
Glucides	3.95 g	20.13 g
- dont sucre	3.55 g	18.08 g
Protéines	6.95 g	35.38 g
Sel	0.153 g	0.777 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 : 7) lait (y compris le lactose) 9) moutarde.

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



1 Faire cuire le potimarron

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 quatre et retirer les graines avec une cuillère.

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

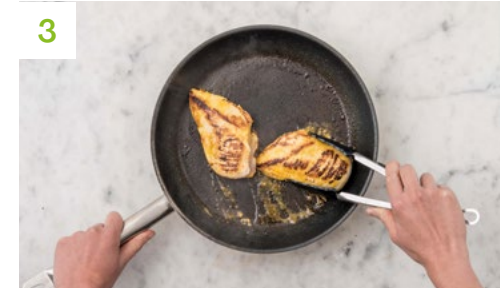
Mettre les dés de potimarron dans la casserole et faire cuire 10 à 12 min. jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Continuer pendant ce temps la recette.



2 Caraméliser l'oignon

Couper l'**oignon** en deux, l'éplucher et le couper en petites rondelles. 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. Retirer du feu.



3 Faire cuire le poulet

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

Y faire revenir les **blancs de poulet** 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Réduire ensuite le feu, ajouter la moitié de la **moutarde** et 1 cc [2 cc] de **miel***, couvrir et faire cuire le **poulet** à feu moyen pendant 8 à 10 min 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 **sauce à la moutarde et au miel** et la **moutarde** à l'ancienne. Laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'**huile***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique*** et 1 cs [2 cs] d'**eau*** avec du **sel*** et du **poivre*** pour obtenir une **vinaigrette**.

Incorporer la **roquette** et les **oignons caramélisés**.



6 Dresser

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

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

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

