Pouletbrust mit Basilikum-Mandel-Crème,

dazu im Ofen geschmorte Cherry-Tomaten und Kartoffeln

HELLO MANDELN!

Wusstest Du, dass Mandeln zur Familie der Pfirsiche gehören?

- Kartoffeln
- Basilikum
- Mozzarella
- Pouletbrust
- Paprikapulver
- gemahlene Mandeln
- Pankomehl
- Cherry-Tomaten

ca. 45 Minuten

Stufe 2

kinderfreundlich

Lieblingsrezept

Mit der richtigen Crème wird aus einer schlichten Pouletbrust ein Festessen. Die Sauce macht sich auch sehr fein zu Kartoffeln allein, wenn Du beim Pouletjagen mal nicht erfolgreich warst. Einfach Kartoffeln halbieren oder vierteln, mit der Crème bestreichen und ab in den Backofen. Bon appétit!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst du ausserdem: einen **grossen Topf**, einen **Stabmixer** oder einen **Mörser**, ein **Rührgefäss**, eine **grosse Bratpfanne**, ein **Sieb** und ein **tiefes Backblech**.

1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln waschen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. In einen grossen Topf geben und mit **Wasser** bedecken, dann **salz**en. Einmal aufkochen lassen, dann ca. 5 Min. weitergaren. Anschliessend in ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.

2 FÜR DIE BASILIKUM-CRÈME

Gehmahlene Mandeln, **Basilikum** (einige Blätter für die Garnitur beiseitestellen) und 2–3 EL [4–6 EL] **Olivenöl** in einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer oder in einem Mörser grob zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 POULETBRUST ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 -EL] **Öl** erwärmen. **Pouletbrust** darin ca. 2 Min. auf jeder Seite anbraten. Dann auf ein leicht gefettetes, tiefes Backblech legen.

4 POULETBRUST ÜBERBACKEN

Mozzarella abgiessen und in dünne Scheiben schneiden. **Pouletbrust** mit ein wenig **Basilikum-Crème** bestreichen und mit **Mozzarellascheiben** belegen. Dann mit **Pankomehl und Paprikapulver** bestreuen. **Kartoffelstücke** um die **Pouletbrust** verteilen. Alles mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen.

5 WÄHRENDDESSEN

Cherry-Tomaten halbieren und nach 10 Min. der **Fleischgarzeit** auch in den Backofen mit auf das Backblech geben, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Alles in weiteren 10–15 Min. fertig garen.

6 ANRICHTEN

Überbackene **Pouletbrust** aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit **Ofen-Tomaten-Kartoffeln** auf Teller verteilen. Mit ein wenig **Bratsud** beträufeln, mit **Basilikumblätter** garnieren und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	500 g	1000 g
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Mandeln, gemahlen 8) 15)	20 g	40 g
Basilikum ⚭	10 g	10 g
Mozzarella 7)	1	2
Pouletbrust	2	4
Paprikapulver, edelsüss 15)	1 g	2 g
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Olivenöl
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⚭ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	547 kJ/130 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fett	8 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	52 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiss	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(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 breast with basil and almond cream

with oven-roasted cherry tomatoes and potatoes

HELLO ALMONDS!

Did you know that almonds belong to the peach family?

Potatoes

Basil

Mozzarella

Chicken breast

Paprika powder

Ground almonds

Panko breadcrumbs

Cherry tomatoes

Approx. 45 min.

Suitable for children

Level 2

Favourite recipe

The right cream makes simple chicken breast a feast. The sauce is also great with just potatoes, should you be unable to catch a chicken. Simply cut the potatoes into halves or quarters, coat them with the cream and put them in the oven. Bon appetit!

LET'S-GO

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large** pot, a hand blender or a **mortar**, a **mixing bowl**, a **large** frying pan, a sieve and a **deep** baking tray.

1 COOK POTATOES

Wash the potatoes and cut them into halves or quarters, depending on size. Place in a large pot, cover with water, and season with **salt**. Bring them to the boil, then cook for about 5 min. Then drain in a sieve and rinse briefly with cold water.

2 FOR THE BASIL CREAM

Use a hand blender and tall mixing bowl or a mortar to mix **ground** almonds, basil (put some aside for garnish) and 2-3 tbsp. [4-6 tbsp.] **olive** oil. Season with salt and pepper.

3 SAUTÉ CHICKEN BREAST

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan. Fry **chicken breast** for about 2 minutes on each side. Then put on a lightly greased, deep baking tray.

4 BAKE CHICKEN BREAST

Drain **mozzarella** and cut into thin slices. Coat the chicken breast with a little basil **cream** and top with **mozzarella** slices. Then sprinkle with Panko breadcrumbs and **paprika** powder. Apportion potato pieces around the chicken breast. Sprinkle with a little **olive oil** and season with **salt** and **pepper**. Bake in the oven on the middle rack for about 10 min.

5 MEANWHILE

Halve **cherry tomatoes** and after 10 min. of the meat cooking time add them to the baking tray in the oven, sprinkle with **olive** oil and season with salt and pepper. Cook for 10-15 min. until done.

6 ARRANGE

Remove baked **chicken breast** from the oven, cut into slices and apportion onto plates with tomatoes and potatoes from the oven. Sprinkle with a little **meat juice**, garnish with the remaining basil leaves and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Potatoes	500 g	1000 g
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Almonds, ground 8) 15)	20 g	40 g
Basil ⚭	10 g	10 g
Mozzarella 7)	1	2
Chicken breast	2	4
Sweet paprika powder 15)	1 g	2 g
Panko breadcrumbs 1) 15)	20 g	40 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, olive oil

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⚭ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	547 kJ/130 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fat	8 g	48 g
– incl. saturated fats	3 g	18 g
Carbohydrate	9 g	52 g
– incl. sugar	1 g	6 g
Protein	7 g	41 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 8) Nuts
15) May contain traces of allergens

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

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

HelloFRESH

Blancs de poulet à la crème d'amande et de basilic

accompagnés de tomates cerises et pommes de terre braisées au four

HELLO AMANDES !

Saviez-vous que les amandes sont de la même famille que les pêches ?

- Pommes de terre
- Basilic
- Mozzarella
- Blancs de poulet
- Paprika
- Amandes moulues
- Panko
- Tomates cerises

env. **45** minutes

Convient aux enfants

Niveau **2**

Recette favorite

Accompagné de la bonne crème, un simple blanc de poulet devient un véritable repas de fête. La sauce convient aussi très bien pour des pommes de terre seules si vous n'avez pas eu de chance à la chasse au poulet. Il suffit de couper les pommes de terre en deux ou en quatre, de les napper de crème et de les mettre au four. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut une **grande** casserole, un mixeur ou un **pilon**, un **bol mixeur**, une grande poêle, une passoire et une **plaque de four** creuse.

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver les **pommes** de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille. Les mettre dans une grande casserole, recouvrir d'eau et **saler**. Porter à ébullition, puis continuer la cuisson 5 min. Égoutter ensuite dans une passoire et rincer à l'eau froide.

2 POUR LA CRÈME AU BASILIC

Broyer grossièrement les amandes **moulues**, le basilic (garder quelques feuilles pour décorer) et 2–3 cs [4–6 cs] d'huile d'**olive** dans un récipient profond avec un mixeur ou pilon. Assaisonner avec du sel et du poivre.

3 FAIRE REVENIR LE BLANC DE POULET

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**. Y faire revenir le **blanc de poulet** environ 2 min. de chaque côté. Le placer ensuite sur un lèche-frites légèrement graissé.

4 GRATINER LE BLANC DE POULET

Égoutter la **mozzarella** et la couper en fines tranches. Étaler un peu de **crème** au basilic sur le blanc de **poulet** et recouvrir de tranches de **mozzarella**. Puis saupoudrer de panko et de **paprika**. Répartir les morceaux de **pommes** de terre autour du **poulet**. Arroser le tout d'un peu d'huile d'**olive** et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire cuire environ 10 min. au milieu du four.

5 PENDANT CE TEMPS

Couper les **tomates cerises** en deux et les ajouter sur la plaque de four une fois les premières 10 min. du temps de cuisson de la viande écoulées, arroser d'huile et assaisonner avec du sel et du poivre. Enfourner à nouveau et cuire 10-15 min. supplémentaires.

6 DRESSER

Retirer le blanc de **poulet** gratiné du four, le couper en tranches et répartir sur les assiettes avec les **tomates** et les **pommes** de terre au four. Arroser d'un peu de **jus de cuisson**, garnir des feuilles de basilic et déguster.

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pommes de terre	500 g	1000 g
Tomates cerises	150 g	300 g
Amandes moulues 8) 15)	20 g	40 g
Basilic ⚭	10 g ⚭	10 g
Mozzarella 7)	1	2
Blancs de poulet	2	4
Paprika doux en poudre 15)	1 g	2 g
Panko 1) 15)	20 g	40 g

INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, huile d'olive
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⚭ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	547 kJ/130 kcal	3282 kJ/784 kcal
Graisse	8 g	48 g
– dont acides gras saturés	3 g	18 g
Glucides	9 g	52 g
– dont sucre	1 g	6 g
Protéines	7 g	41 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 8) fruits à coque
15) peut contenir des traces d'allergènes

(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