



Knusprige Pouletbrust

unter einer Käsehaube, dazu Kartoffel-Broccoli-Stock und Bohnen



HELLO BROCCOLI

Broccoli kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Sein Name stammt aus dem Italienischem und bedeutet schlichtweg „Kohlsprossen“.



Kartoffeln



Broccoli



Buschbohnen



Pouletbrust



Crème fraîche



Parmesan



Pankomehl

40 Minuten

Stufe 2

Family

Tag 1-3 kochen

Gute Wahl, Du hast Dich für unser Lieblingsgericht entschieden! Dafür wirst Du satt belohnt werden: Mit einer knusprigen, goldbraunen Pouletbrust direkt aus dem Ofen. Unsere herzhafter Kartoffel-Broccoli-Stock ist wunderbar cremig, macht Dich satt und zufrieden und enthält ausserdem eine gute Portion **Ballaststoffe**. Geniess unser frisches Rezept und lass die frischen Zutaten Deine Laune anheben!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, eine **Gemüseraffel**, ein **Backblech**, **Alufolie**, einen **Kartoffelstampfer** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Broccoli in Röschen trennen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.



2 FÜR DEN STOCK

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelstücke zugeben und 15 Min. garen.

Anschließend **Broccoliröschen** zugeben und alles weitere 5 Min. garen.



3 POULETBRUST RÜSTEN

Parmesan raffeln.

In einer kleinen Schüssel geraffelten **Parmesan** und **Crème fraîche** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer weiteren kleinen Schüssel **Pankomehl** mit **Olivenöl*** mischen.

Pouletbrust auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben und mit **Crème-fraîche-Mischung** bestreichen.



4 POULETBRUST BACKEN

Pouletbrust noch mit **Pankomehl** bestreuen und im Backofen für 10 – 12 Min. backen, bis das **Poulet** gar ist.



5 STOCK ZUBEREITEN

Kartoffelstücke und **Broccoliröschen** nach der Garzeit abgiessen.

Butter* zugeben und mithilfe eines **Kartoffelstampfers** zu einem **Stock** verarbeiten.

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



6 BOHNEN ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und **Buschbohnen** darin ca. 8 Min. garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Knuspige **Pouletbrust** auf Teller verteilen, **Kartoffel-Broccoli-Stock** daneben anrichten und mit **Bohnen** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
mehligkochende Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Pankomehl 1)	1 x	40 g	1 x	80 g
Olivenöl*	je 1 EL		je 2 EL	
Butter* 7)	½ EL		1 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
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	408 kJ/98 kcal	2554 kJ/611 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	10 g	60 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Guete!



crispy chicken breast

topped with cheese, served with potato and broccoli mash and beans



HELLO BROCCOLI

Broccoli originally comes from the Mediterranean. Its name comes from the Italian language and basically means "sprouts".



Starchy potatoes



Broccoli



Bush beans



Chicken breast



Crème fraîche



Parmesan



Panko breadcrumbs

40 minutes

Level 2

Family

Cook on days 1-3

Well done in choosing us! Your stomach will get a filling reward for doing so: A crispy, golden brown chicken breast fresh from the oven. Our hearty potato and broccoli mash is wonderfully creamy as well as filling and satisfying, and also contains a good portion of dietary fibre. Enjoy our fresh recipe and let the fresh ingredients lift your spirits!

Wash the vegetables. Heat up plenty of water in the kettle. You will also need: 1 large pot, 1 small bowl, a vegetable grater, a baking tray, aluminium foil, a potato masher and 1 large frying pan.



1 PREPARE VEGETABLES

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

Cut unpeeled **potatoes** into approx. 2 cm pieces.

Divide the **broccoli** into florets.

Cut the ends off the **bush beans**.



2 FOR THE MASH

Fill a large pot with plenty of hot **water**, add **salt*** and bring to the boil. Add **potato** pieces and cook for 15 min. Then add **broccoli** florets and cook everything for a further 5 min.



3 PREPARE CHICKEN BREAST

Grate the **parmesan**. Mix grated **parmesan** and **crème fraîche** in a small bowl, and season with **salt*** and **pepper***.

In another small bowl, mix **Panko breadcrumbs** with **olive oil***. Place **chicken breast** on a baking tray lined with aluminium foil, and brush with **crème fraîche** mixture.



4 BAKE CHICKEN BREAST

Sprinkle **chicken breast** with **Panko breadcrumbs** and bake in oven for 10–12 min. until the **chicken** is cooked.



5 FOR THE MASH

When cooked, drain the **potato** pieces and **broccoli** florets. Add **butter*** and use a **potato masher** to make everything into a mash. Season with **salt*** and **pepper***.



6 PREPARE BEANS

Heat **oil*** in a large frying pan and cook **bush beans** in it for approx. 8 min. Season with **salt*** and **pepper***. Apportion crispy **chicken breast** onto plates, arrange **potato** and **broccoli** mash next to it and enjoy with **beans**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Starchy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Bush beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan ⁷⁾	1 x	20 g	2 x	20 g
Panko breadcrumbs ¹⁾	1 x	40 g	1 x	80 g
Olive oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Butter* ⁷⁾	½ tbsp		1 tbsp	
Oil*	1 tbsp		2 tbsp	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

⁷⁾ 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	408 kJ/98 kcal	2554 kJ/611 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	9 g
Carbohydrate	9 g	55 g
- incl. sugar	1 g	8 g
Protein	10 g	60 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

¹⁾ Wheat ⁷⁾ Milk

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



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



Blanc de poulet croustillant recouvert de fromage, purée de pomme de terre et brocoli et haricots verts



HELLO BROCOLI

Le brocoli provient à l'origine du bassin méditerranéen. Son nom vient de l'italien et signifie tout simplement « chou de Bruxelles ».



Pommes de terre à chair farineuse



Brocoli



Haricots nains



Blanc de poulet



Crème fraîche



Parmesan



Farine de panko

40 minutes

Niveau 2

Family

À utiliser dans les
1-3 jours

En sélectionnant ce plat, vous avez fait le bon choix ! Vous allez être récompensé par un blanc de poulet doré et croustillant sortant directement du four. Notre délicieuse purée de pommes de terre et brocoli est crémeuse, nourrissante et contient en plus des fibres. Savourez ce plat qui met de bonne humeur !

Laver les légumes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une grande casserole, un petit saladier, une râpe à légumes, une plaque de four, du papier aluminium, un presse-purée et une grande poêle.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

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

Couper les **potatoes** sans les peler en pièces d'env. 2 cm.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper les extrémités des haricots nains..



2 POUR LA PURÉE

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

Y verser les morceaux de **potatoes** et cuire 15 min.

Ajouter ensuite les bouquets de **brocoliet** cuire encore 5 min.



3 PRÉPARER LE POULET

Râper le **parmesan**.

Dans un petit saladier, mélanger le **parmesan** râpé et la **crème fraîche, saler*** et **poivrer***.

Dans un autre petit saladier, mélanger la farine panko avec l'**huile d'olive***.

Placer le **blanc de poulet** sur une plaque de four recouverte de papier aluminium et badigeonner avec le mélange à la **crème fraîche**.



4 CUIRE LE BLANC DE POULET

Badigeonner le **blanc de poulet** de **farine panko** et enfourner 10 à 10 min jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



5 POUR LA PURÉE

Une fois cuits, égoutter les morceaux de **potatoes** et les bouquets de **brocolis**. Ajouter le **beurre*** et travailler la **purée** à l'aide d'un presse-**purée**.

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



6 PRÉPARER LES HARICOTS

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile*** et y saisir les **haricots** nains env. 8 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Dresser les **blancs de poulet** croustillants dans les assiettes avec la **purée de pomme de terre-brocoli** et les **haricots**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre à chair farineuse	1 x	400 g	1 x	800 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Haricots nains	1 x	150 g	1 x	300 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Farine de panko 1)	1 x	40 g	1 x	80 g
Huile d'olive*	1 cs chaque		2 cs chaque	
Beurre* 7)	½ cs		1 cs	
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	408 kJ/98 kcal	2554 kJ/611 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	9 g
Glucides	9 g	55 g
- dont sucre	1 g	8 g
Protéines	10 g	60 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

(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).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit!