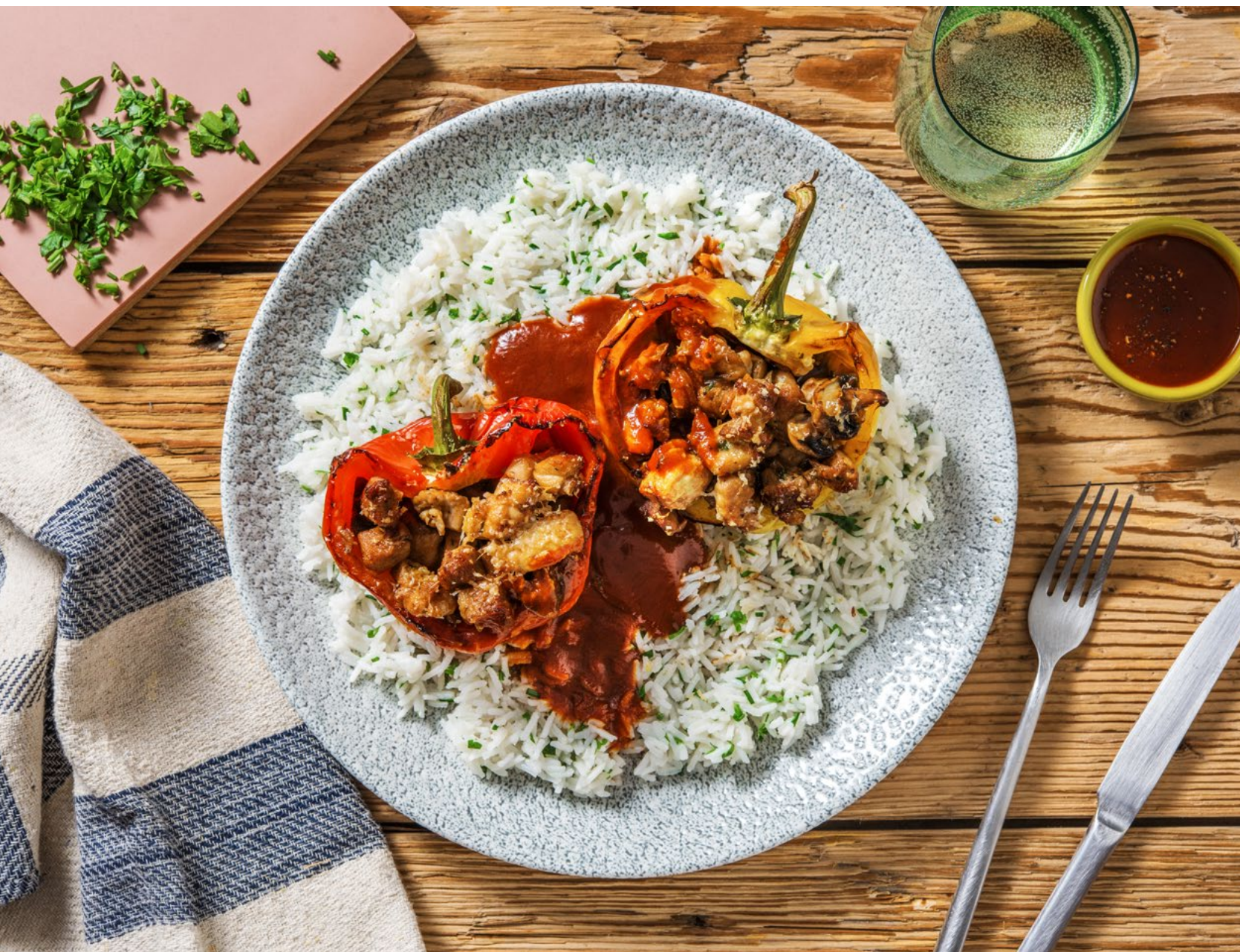


Mit rauchigem Poulet gefüllte Peperoni dazu Kräuterreis

35 – 45 Minuten • 2.695 kj/644 kcal • Tag 3 kochen

1



Petersilie



Jasminreis



Zwiebel



braune Champignons



geriebener Hartkäse



Pouletbrustfilet



gelbe Peperoni



rote Peperoni



Tomatenmark



rauchiges Gewürz



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 225 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	2 x 40 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
rauchiges Gewürz 4)	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Gemüsebouillonpulver* 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	458 kj/109 kcal	2.695 kj/644 kcal
Fett	2.61 g	15.36 g
- davon ges. Fettsäuren	1.01 g	5.96 g
Kohlenhydrate	13.61 g	80.12 g
- davon Zucker	3.07 g	18.05 g
Eiweiss	8.03 g	47.23 g
Salz	0.137 g	0.804 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 : 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose)

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



Peperoni backen

Peperoni längs halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Peperonihälften mit der Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anschliessend auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und an den **Rändern** leicht gebräunt sind.



Peperoni füllen

Füllung mit 2 EL [4 EL] **Gemüsebouillon** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Pouletbrust** nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperonihälften auf dem Backblech umdrehen und mit der **Pouletbrust** füllen.

Peperoni mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und noch mal für 3 – 5 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



Sauce zubereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In der Bratpfanne aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen, **rauchiges Gewürz** dazugeben und ca. 30 Sek. erhitzen.

Tomatenmark und **restliche Gemüsebouillon** dazugeben, zu einer **Sauce** verrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Füllung zubereiten

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** vorbereiten.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.

Pouletbrust in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. **Champignons** vierteln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Pouletbruststücke**, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** und **Champignons** hinzugeben und 4 – 6 Min. scharf anbraten.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Kräuter** unter den **Reis** mischen.

Reis auf Teller verteilen, **Peperoni** darauf anrichten und mit **rauchiger Tomatensauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Peppers stuffed with smoky chicken

served with herb rice

35-45 minutes • 2.695 kj/644 kcal • Cook on day 3

1



Parsley



Jasmine rice



Onion



Brown mushrooms



Grated hard cheese



Chicken breast fillet



Yellow pepper



Red pepper



Tomato purée



Smoky spices



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Water*, olive oil*, butter*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

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

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 225 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	2 x 40 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Smoky spices 4)	1 x 2 g	1 x 4 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g

Water*, olive oil*, butter*, 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	458 kJ/109 kcal	2.695 kJ/644 kcal
Fat	2.61 g	15.36 g
- incl. saturated fats	1.01 g	5.96 g
Carbohydrate	13.61 g	80.12 g
- incl. sugar	3.07 g	18.05 g
Protein	8.03 g	47.23 g
Salt	0.137 g	0.804 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: 2) Eggs and egg products 4) Mustard and mustard products 5) Milk and milk products (including lactose).

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

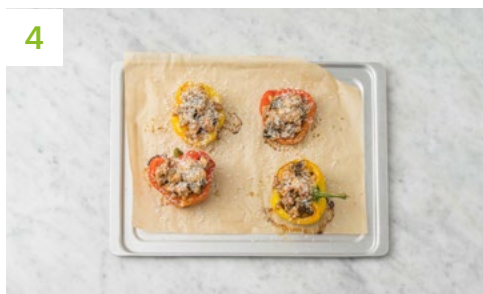


Bake peppers

Halve the **peppers** lengthways and remove the cores.

Put the **pepper halves** on a baking tray lined with baking paper with the cut side facing down. Season with **salt*** and **pepper***.

Then bake in the oven on the middle rack for 15-20 min. until the **pepper halves** are soft and slightly browned around the **edges**.



Fill peppers

Deglaze filling with 2 tbsp. [4 tbsp.] **vegetable stock** and fry for 2-3 min. more until the **chicken breast** is no longer pink. Season with **salt*** and **pepper***.

Turn **pepper halves** over on the baking tray and fill with the **chicken breast**.

Sprinkle **peppers** with **grated hard cheese** and bake for another 3-5 min. in the oven until the **cheese** has melted.



Cook rice

Rinse the **rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear.

Fill a large pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add **salt***, and bring to the boil. Stir in the **rice**, briefly bring to a boil and cover with a lid.

Leave to simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, leave it covered, and let the **rice** swell for 10 min.



Prepare sauce

Pluck the **parsley** leaves and chop finely. In the frying pan from step 3, melt 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** on medium heat, add **smoky spices**, and heat for approx. 30 sec.

Add **tomato purée** and **the rest of the vegetable stock**, stir to make a **sauce**, and simmer for 1-2 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Prepare filling

Prepare **vegetable stock** from 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and 150 ml [300 ml] **water***.

Peel and finely dice **onion** and **garlic**.

Cut **chicken breast** into approx. 1 cm pieces.

Cut **mushrooms** into quarters.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat. Add **chicken breast pieces**, diced **onion** and **garlic** and **mushrooms**, and sear for 4-6 min.



Serve

Loosen **rice** with a fork and **mix herbs** into the **rice**. Apportion **rice** onto plates, top with **peppers**, and enjoy with the **smoky tomato 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/



Pepperoni farci au poulet fumé servi avec du riz aux herbes

35 – 45 minutes • 2.695 kj/644 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Persil



Riz thaï



Oignon



Champignons bruns



Fromage à pâte dure râpé



Filet de poitrine de poulet



Pepperonis jaunes



Pepperonis rouges



Concentré de tomates



Épices fumées



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
eau*, huile d'olive*, beurre*, poivre*, sel*,
bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

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

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	2 x 40 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pepperoni jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Pepperoni rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Épices fumées 4)	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

Eau*, huile d'olive*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*
Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	458 kJ/109 kcal	2.695 kJ/644 kcal
Lipides	2.61 g	15.36 g
- dont acides gras saturés	1.01 g	5.96 g
Glucides	13.61 g	80.12 g
- dont sucre	3.07 g	18.05 g
Protéines	8.03 g	47.23 g
Sel	0.137 g	0.804 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 : 2) œufs ou produits à base d'œufs 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 Cuire les pepperonis

Couper le **pepperoni** en deux et retirer les graines.

Placer les **moitiés de pepperoni** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, côté coupé vers le bas. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Enfourner ensuite 15 à 20 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'ils ramollissent et brunissent légèrement sur les **bords**.



4 Farcir les pepperonis

Déglacez la garniture avec 2 cs [4 cs] de **bouillon de légumes** et faites frire pendant encore 2 à 3 min jusqu'à ce que la **poitrine de poulet** ne soit plus rose. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Retournez les **moitiés de pepperoni** sur la plaque de cuisson et remplissez-les avec le **blanc de poulet**.

Parsemer le **pepperoni** du mélange de **fromage** et faire cuire de nouveau 3 à 5 min. au four jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.



2 Cuire le riz

Rincer le **riz** à l'**eau froide*** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler*** et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min. sous couvercle.



5 Préparer la sauce

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**. Dans la même poêle, faire fondre 1 cs [2 cs] de **beurre*** à feu moyen, ajouter les épices **fumées** et chauffer environ 30 sec.

Ajouter le **concentré de tomates** et le **reste du bouillon de légumes**, mélanger pour obtenir une **sauce** et laisser mijoter pendant 1 à 2 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Préparer la farce

Préparez un **bouillon de légumes** à partir de 4 g [8 g] de **poudre debouillon delégumes*** et de 150 ml [300 ml] d'**eau***.

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les détailler en petits dés.

Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'env. 1 cm.

Couper les **champignons** en quatre.

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile***. Ajouter les **morceaux de poitrine de poulet**, l'**oignon** et l'**ail** en dés et les **champignons** et les faire sauter pendant 4 à 6 min.



6 Dresser

Détacher le **riz** avec une **fourchette** et mélanger les **herbes** au **riz**.

Répartir le **riz** dans des assiettes, disposer les **pepperoni** sur le dessus et déguster avec la **sauce tomate fumée**.

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 !

