

Poulet aus dem Ofen in Peperoni-Tomaten-Sauce dazu Spaghetti Aglio e Olio

High Protein 40 – 50 Minuten • 3505 kj/838 kcal • Tag 2 kochen

3



Pouletbrustfilet



rote Zwiebel



Tomaten Sugo



rote Peperoni



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie



Chiliflocken, mild



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten Sugo 14	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chiliflocken, mild	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Olivenöl*	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	633 kJ/151 kcal	3505 kJ/838 kcal
Fett	3.22 g	17.80 g
- davon ges. Fettsäuren	0.55 g	3.07 g
Kohlenhydrate	21.10 g	116.81 g
- davon Zucker	3.99 g	22.07 g
Eiweiss	9.24 g	51.12 g
Salz	0.390 g	2.161 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 : 14 Schwefeldioxide und Sulfit **15** Weizen.

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



Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** ebenfalls in feine Streifen schneiden.



Für die Sauce

Pouletbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Filets aus der Bratpfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

Peperoni-, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



Poulet backen

Tomatensugo in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sauce um die **Pouletbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen für 20 Min. backen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



Für die Pasta

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Spaghetti** darin ca. 8 Min. garen, bis sie al dente sind.

Anschliessend **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen.

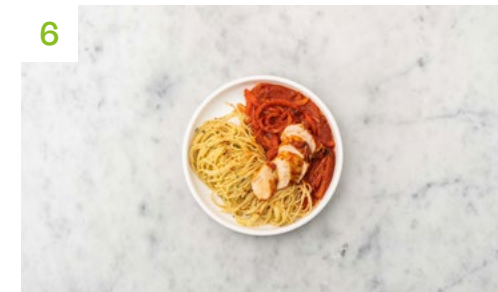
Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



Pasta vollenden

Erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in der grossen Bratpfanne leicht erhitzen.

Restlichen **Knoblauch** und **gehackte Petersilie** zusammen 1 Min. erhitzen. 2 EL [4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen.

Poulet und die **Sauce** daneben anrichten.

En Guete!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren Chiliflocken. Der Schärfegrad kann variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Fehlende Zutat?

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





Roasted chicken peperonata

served with Spaghetti Aglio e Olio

High protein 40-50 minutes • 3.505 kj/838 kcal • Cook on day 2

3



Chicken breast fillet



Red onion



Tomato sugo



Red pepper



Garlic clove



Spaghetti



Parsley



Chilli flakes, mild



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

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

What you need

1 oven dish, 1 large pot with lid, 1 large frying pan and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato sauce 14	1 x	300 g	2 x	300 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli flakes	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Olive oil*	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	633 kJ/151 kcal	3.505 kJ/838 kcal
Fat	3.22 g	17.80 g
- incl. saturated fats	0.55 g	3.07 g
Carbohydrate	21.10 g	116.81 g
- incl. sugar	3.99 g	22.07 g
Protein	9.24 g	51.12 g
Salt	0.390 g	2.161 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: 14 Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

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

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the onion into fine strips.

Finely chop the garlic.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into thin strips.



2 For the sauce

Season chicken breast fillets on both sides with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan and fry chicken breast fillets for 1-2 min. on each side.

Remove fillets from the frying pan and put them in an oven dish.

Add peppers, strips of onion and half of the chopped garlic to the frying pan and sauté for 2 min.



3 Cook the chicken

Add tomato sugo to the frying pan and simmer for 1-2 min.

Season with salt* and pepper* according to taste.

Pour sauce around the chicken breast fillets in the oven dish and bake everything together in the oven for 20 min. until the chicken is no longer pink on the inside.

Wipe the frying pan and continue with the recipe.



4 For the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, bring to the boil and cook spaghetti for approx. 8 min. until al dente.

Then drain spaghetti with a sieve.

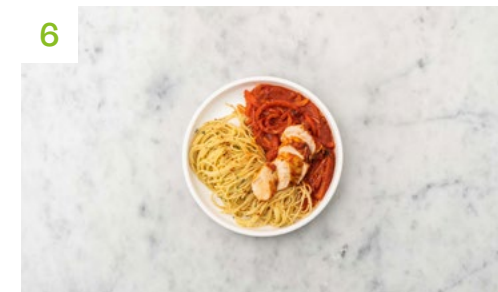
In the meantime, pluck the parsley leaves and chop them finely.



5 Finish the pasta

Once again, gently heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan.

Cook the rest of the garlic and the chopped parsley together for 1 min. Add 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and spaghetti, toss once, then season with salt*, pepper* and chilli flakes (warning: spicy!).



6 Serve

Apportion spaghetti onto plates.

Arrange the chicken and sauce next to it.

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our chilli flakes. The spiciness may vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Missing an ingredient?

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



Poulet au four dans une sauce aux poivrons et aux tomates accompagné de spaghetti aglio e olio

Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 3.505 kj/838 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Blanc de poulet



Oignon rouge



Sugo de tomates



Poivron rouge



Gousse d'ail



Spaghetti



Persil



Flocons de piment doux



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, poivre*, sel*

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 moule à gratin, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sugo de tomates 14)	1 x 300 g	2 x 300 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Flocons de piment, doux	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Huile d'olive*	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	633 kJ/151 kcal	3.505 kJ/838 kcal
Lipides	3.22 g	17.80 g
- dont acides gras saturés	0.55 g	3.07 g
Glucides	21.10 g	116.81 g
- dont sucre	3.99 g	22.07 g
Protéines	9.24 g	51.12 g
Sel	0.390 g	2.161 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 : 14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Couper les légumes

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Émincer l'oignon.

Hacher finement l'ail.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et détailler en fines lanières.



Pour la sauce

Saler* et poivrer* les filets de blanc de poulet des deux côtés.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande poêle et faire revenir les filets de poulet 1 à 2 min. de chaque côté.

Retirer les blancs de la poêle et les déposer dans un moule à gratin.

Ajouter les lanières de poivron et d'oignon et la moitié de l'ail haché dans la poêle et faire dorer 2 minutes.



Cuire le poulet

Mettre le sugo de tomates dans la poêle et laisser cuire pendant 1 à 2 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.

Verser la sauce autour des filets de poulet dans le moule à gratin et enfourner 20 min. jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Essuyer la poêle et continuer la recette.



Pour les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau chaude, saler*, porter à ébullition, cuire les spaghetti env. 8 min jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter dans une passoire.

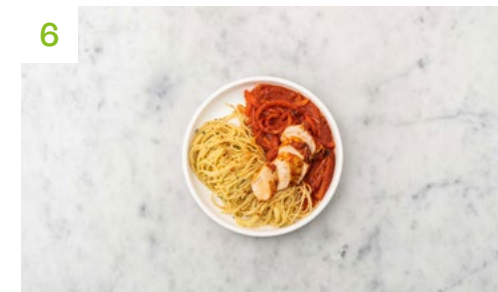
Pendant ce temps arracher les feuilles de persil et hacher finement.



Finir les pâtes

Faire à nouveau chauffer légèrement 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans la grande poêle.

Chauffer le reste de l'ail et le persil haché 1 min. Ajouter 2 cs [4 cs] d'eau* et les spaghetti, bien remuer le tout et assaisonner avec du sel*, du poivre* et les flocons de piment (attention : piquant !).



Dresser

Servir les spaghetti dans les assiettes.

Dresser le poulet et la sauce à côté.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments. Le degré de piquant peut varier. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Il manque un ingrédient ?

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

