

Poulet im Speckmantel

mit Basilikum-Rahm-Sauce und Ofen-Tomaten

Family 30 – 40 Minuten • 2.845 kj/680 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Halbrahm



Basilikum



Basilikumpaste



vorw. festk. Kartoffeln



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Frühstücksspeck in Scheiben



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

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 Knoblauchpresse und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	1 x 150 g
Öl*	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	571 kJ/137 kcal	2.845 kJ/680 kcal
Fett	8.29 g	41.28 g
- davon ges. Fettsäuren	2.84 g	14.13 g
Kohlenhydrate	7.23 g	35.99 g
- davon Zucker	1.10 g	5.46 g
Eiweiss	8.33 g	41.46 g
Salz	0.386 g	1.920 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 : 5) Milch oder Mischezeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse vorbereiten

Knoblauchzehe abziehen.

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.



Für die Kartoffeln

Kartoffelecken und **Cherry-Tomaten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Knoblauch** hinzupressen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



Pouletbrust vorbereiten

Pouletbrustfilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und jede **Pouletbrust** mit 2 **Speckscheiben** umwickeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen und **Pouletbrustfilets** je Seite ca. 2 – 3 Min. scharf anbraten.



Poulet

Poulet in den letzten 12 Min. der **Kartoffel**-Backzeit mit auf das Backblech legen und backen, bis der **Speck** knusprig und das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Teste das am besten, indem Du das **Poulet** an der dicksten Stelle anschneidest.



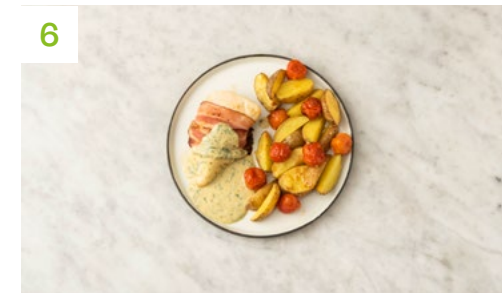
Sauce kochen

Bratpfanne aus Schritt 3 auswischen und erneut erhitzen.

Mit **Halbrahm** und **Basilikumpaste** ablöschen, vermengen und unter Rühren 1 – 2 Min. aufkochen lassen.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, fein hacken und mit in die **Sauce** geben.



Anrichten

Kartoffeln, **Cherry-Tomaten**, **Pouletbrust** und **Sauce** zusammen auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken wrapped in bacon with basil cream sauce and baked tomatoes

Family 30-40 minutes • 2.845 kj/680 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Single cream



Basil



Basil paste



Mainly waxy potatoes



Cherry tomatoes



Garlic cloves



Sliced breakfast bacon



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

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 garlic press and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Single cream 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Mainly waxy Potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	1 x 150 g
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	571 kJ/137 kcal	2.845 kJ/680 kcal
Fat	8.29 g	41.28 g
- incl. saturated fats	2.84 g	14.13 g
Carbohydrate	7.23 g	35.99 g
- incl. sugar	1.10 g	5.46 g
Protein	8.33 g	41.46 g
Salt	0.386 g	1.920 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: 5 Milk or milk products (including lactose).

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



Prepare vegetables

Peel garlic cloves.

Cut unpeeled potatoes into quarters or halves depending on size.



For the potatoes

Spread potato wedges and cherry tomatoes on a baking tray lined with baking paper, press in garlic, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with salt* and pepper*, and bake for 25-30 min. until the potatoes are soft and golden brown.



Prepare chicken breast

Season the chicken breast fillets with salt* and pepper*, and wrap each chicken breast in 2 slices of bacon.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sear chicken breast fillets for approx. 2-3 min. on each side.



Chicken

Put the chicken on the baking tray for the last 12 minutes of the potato baking time and bake until the bacon is crispy and the chicken is no longer pink inside.

Tip: The best way to test this is to cut into the chicken where it is thickest.



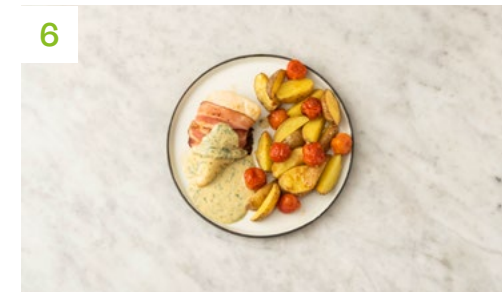
Cook sauce

Wipe out the frying pan from step 3 and heat it up again.

Deglaze with single cream and basil paste, mix together, and bring to the boil for 1-2 minutes while stirring.

Season the sauce with salt* and pepper* and keep warm if necessary.

Pluck the leaves from the basil, chop finely, and add to the sauce.



Serve

Arrange the potatoes, cherry tomatoes, chicken breast and sauce on plates and enjoy.

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!



Poulet enrobé de bacon

avec une sauce à la crème et au basilic et des tomates au four

Famille 30 - 40 minutes - 2.845 kj/680 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Basilic



Pâte de basilic



Pommes de terre à chair ferme



Tomates cerises



Gousse d'ail



Bacon en tranches



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

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 (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 presse-ail et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Huile*	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	571 kJ/137 kcal	2.845 kJ/680 kcal
Lipides	8.29 g	41.28 g
- dont acides gras saturés	2.84 g	14.13 g
Glucides	7.23 g	35.99 g
- dont sucre	1.10 g	5.46 g
Protéines	8.33 g	41.46 g
Sel	0.386 g	1.920 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 : 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 Préparer les légumes

Peler la gousse d'ail.

Couper les pommes de terre en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau.



2 Pour les pommes de terre

Répartir les quartiers de pommes de terre et les tomates cerises sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter l'ail, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, assaisonner avec du sel* et du poivre* et faire cuire 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



3 Préparer le blanc de poulet

Assaisonner les blancs de poulet avec du sel* et du poivre* et envelopper chaque blanc de poulet de 2 tranches de bacon.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif les blancs de poulet 2 à 3 min. de chaque côté.



4 Poulet

Placer le poulet sur la plaque de four pour les 12 dernières minutes de la cuisson des pommes de terre et faire cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Astuce : pour vous assurer qu'il est assez cuit, coupez le poulet là où il est le plus épais.



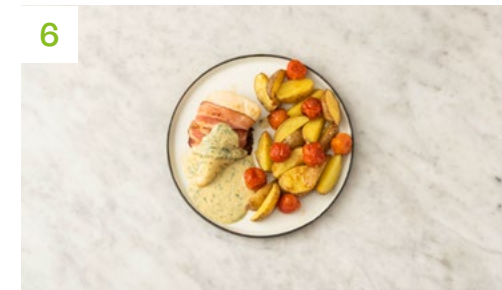
5 Faire cuire la sauce

Essuyer la poêle de l'étape 3 et la faire chauffer à nouveau.

Dégeler avec la crème demi-écrémée et la pâte de basilic, mélanger et porter à ébullition 1 à 2 min. en remuant.

Saler* et poivrer* la sauce et maintenir chaud si nécessaire.

Arracher et hacher finement les feuilles de basilic, puis les ajouter à la sauce.



6 Dresser

Disposer les pommes de terre, les tomates cerises, les blancs de poulet et la sauce dans les assiettes et déguster.

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/

