



# POULETBRUST MIT HONIG-SENF-SAUCHE, dazu Kartoffeln, Babyspinat und Cherry-Tomaten



## HELLO KNOBLAUCH

*Jeder kennt die Knoblauchfahne!  
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.  
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,  
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Pouletbrustfilet



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



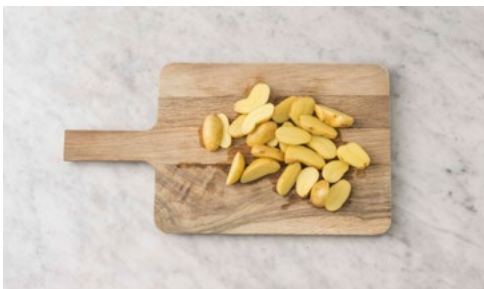
Cherry-Tomaten

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

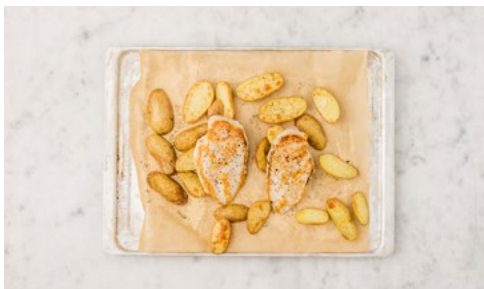
Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 kleinen Topf**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze **100 ml** [**150 ml**]**200 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

**Kartoffeln** halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [**2 EL**] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und innen weich sind.



## 2 FÜR DIE POULETBRUST

**Pouletbrustfilets** von beiden Seiten **salzen\***. 1 EL [**2 EL**] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletbrustfilets** je Seite 2 – 3 Min. goldbraun anbraten. **Pouletbrustfilets** aus der Bratpfanne nehmen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. mitbacken, bis sie nicht mehr rosa sind. Die Bratpfanne benötigst Du noch mal in Schritt 4.



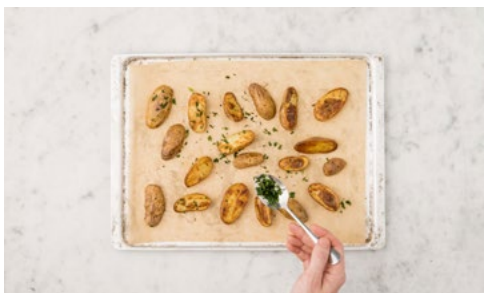
## 3 SAUCE KOCHEN

In einem kleinen Topf beide **Senfsorten**, 20 g [**40g**] **Honig\***, 20 g [**40 g**] **Butter\***, 4 g [**8 g**] **Pouletbouillon** und 100 ml [**200 ml**] **Wasser\*** für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



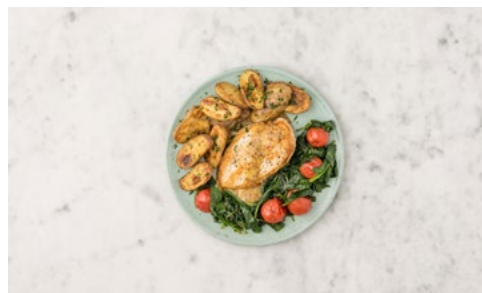
## 4 FÜR DEN SPINAT

**Knoblauch** abziehen. Die Bratpfanne aus Schritt 2 ohne Zugabe weiteren Fetts noch mal erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Cherry-Tomaten** hinzugeben und alles zusammen 2 – 3 Min. anbraten. **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer** abschmecken.



## 5 KARTOFFELN VOLLENDEN

**Blätter** der **Petersilie** abzupfen, fein hacken und nach der **Kartoffel**-Backzeit über den **Kartoffeln** verteilen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln** und **Spinat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Pouletbrust** danebenlegen und mit der **Sauce** übergiessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
körniger Senf 4)	1 x	40 g	2 x	40 g
mittelscharfer Senf 4)	2 x	10 ml	4 x	10 ml
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Petersilie glatt	1 x	10 g	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Honig* für Schritt 3		20 g		40 g
Butter* für Schritt 3		20 g		40 g
Öl* für Schritt 1 und 2		je 1 EL		je 2 EL
Pouletbouillon* für Schritt 3		4 g		8 g
Wasser* für Schritt 3		100 ml		200 ml
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	197 kJ/88 kcal	2.276 kJ/544 kcal
Fett	0.48 g	17.71 g
– davon ges. Fettsäuren	0.04 g	6.57 g
Kohlenhydrate	8.24 g	52.71 g
– davon Zucker	0.98 g	13.95 g
Eiweiss	1.82 g	39.99 g
Salz	0.17 g	2.47 g

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

2020 | KW 25 | 1

HelloFRESH



# CHICKEN BREAST WITH HONEY AND MUSTARD SAUCE

served with potatoes, baby spinach and cherry tomatoes



## HELLO GARLIC

Everybody knows about garlic breath!  
This is caused by the allicin it contains.  
This sulphurous substance is formed when  
garlic is chopped or crushed.



Chicken breast fillet



Grainy mustard Medium-



hot mustard



Potatoes (small)



Baby spinach



Parsley



Garlic cloves



Cherry tomatoes

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 3

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.  
Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.  
You will also need: 1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 small pot.



### 1 BAKE POTATOES

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Boil 100 ml [150 ml|200 ml] water in the kettle.

Halve potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper. Then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake in the preheated oven for 25-30 min. until the potatoes are golden brown and soft on the inside.



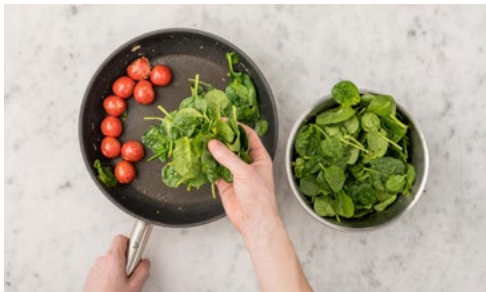
### 2 FOR THE CHICKEN BREAST

Salt the chicken breast fillets on both sides\*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry chicken breast fillets for 2-3 min. on each side until golden brown. Remove chicken breast fillets from the frying pan, put them on the baking tray with the potatoes, and bake for 12-14 min. until they are no longer pink. You will need the frying pan again in step 4.



### 3 COOK SAUCE

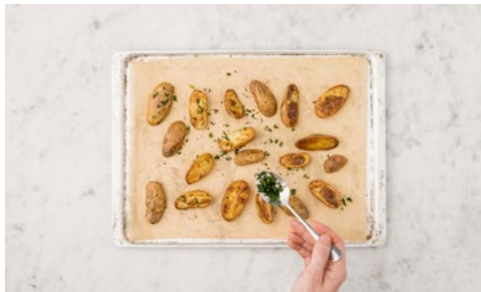
In a small pot, simmer the two kinds of mustard, 20 g [40 g] honey\*, 20 g [40 g] butter\*, 4 g [8 g] chicken stock and 100 ml [200 ml] water\* for 2-3 min. until the sauce has thickened a little. Season with salt\* and pepper\*.



### 4 FOR THE SPINACH

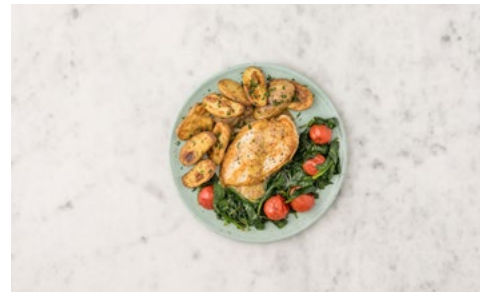
Peel the garlic.

Re-heat the frying pan from step 2 without adding more fat. Press in the garlic, add the cherry tomatoes and fry everything together for 2-3 min. Add baby spinach and allow it to break down. Season with salt\* and pepper\*.



### 5 FINISH POTATOES

Pluck parsley leaves, chop finely and sprinkle over the potatoes after the potato baking time.



### 6 SERVE

Apportion potatoes and spinach onto plates. Add chicken breast and pour the sauce over it.

Bon appetit!

## SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Grainy mustard 4)	1 x	40 g	2 x	40 g
Medium-hot mustard 4)	2 x	10 ml	4 x	10 ml
Potatoes (small)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Parsley, smooth	1 x	10 g	1 x	10 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Honey* for step 3		20 g		40 g
Butter* for step 3		20 g		40 g
Oil* for steps 1 and 2	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Chicken stock* for step 3		4 g		8 g
Water* for step 3		100 ml		200 ml
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
Ⓜ 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	197 kJ/88 kcal	2,276 kJ / 544 kcal
Fat	0.48 g	17.71 g
- incl. saturated fats	0.04 g	6.57 g
Carbohydrate	8.24 g	52.71 g
- incl. sugar	0.98 g	13.95 g
Protein	1.82 g	39.99 g
Salt	0.17 g	2.47 g

### ALLERGENS

4) Mustard 5) Milk

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



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | CW 25 | 1





# BLANC DE POULET À LA SAUCE MIEL-MOUTARDE, accompagné de pommes de terre, pousses d'épinards et tomates cerises



## HELLO AIL

*Tout le monde connaît l'halène que donne l'ail ! Un ingrédient nommé l'allicine en est responsable. La substance sulfureuse se forme lorsque l'ail est écrasé.*



Blancs de poulet



Moutarde à l'ancienne



Moutarde mi-forte



Pommes de terre grenailles



Pousses d'épinards




Persil plat




Gousse d'ail



Tomates cerises

 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau **2**

 À préparer dans les **1 à 3** jours

# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.  
Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle** et **1 petite casserole**.



## 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer **100 ml [150 ml|200 ml]** d'eau dans la bouilloire.

Couper les **pommes de terre** en deux et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'**1 cs [2 cs] d'huile\***, **saler\*** et **poivrer\*** et enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



## 2 POUR LE BLANC DE POULET

Salier\* les **filets** de poulet des deux côtés. Chauffer **1 cs [2 cs] d'huile\*** dans une grande poêle et faire dorer les **filets** de poulet 2 à 3 min. de chaque côté. Retirer le poulet de la poêle, placer sur la plaque de four avec les **pommes de terre** et faire cuire 12 à 14 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses. La poêle sera réutilisée à l'étape 4.



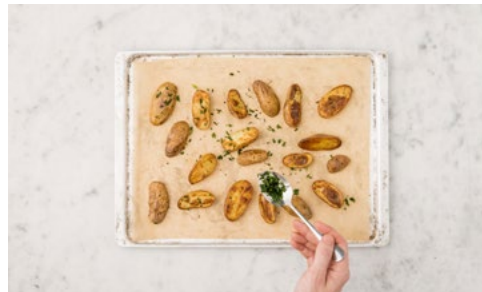
## 3 FAIRE CUIRE LA SAUCE

Dans une petite casserole, faire mijoter les deux types de moutarde, **20 g [40 g] de miel\***, **20 g [40 g] de beurre\***, **4 g [8 g] de bouillon de volaille\*** et **100 ml [200 ml] d'eau\*** 2 à 3 min. jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



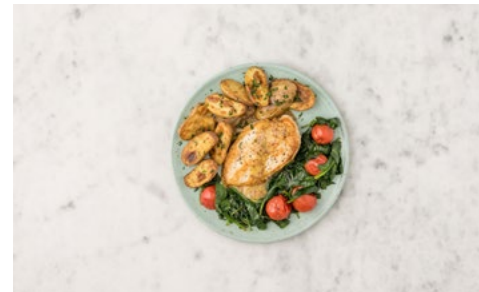
## 4 POUR LES ÉPINARDS

Peler l'**ail**. Réchauffer la poêle utilisée dans l'étape 2 sans ajouter de matière grasse. Presser l'**ail**, ajouter les **tomates cerises** et faire revenir le tout 2 à 3 min. Ajouter les épinards et laisser réduire. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 5 FINIR DE PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Arracher les **feuilles de persil**, hacher finement et répartir sur les **pommes de terre** une fois les **pommes de terre** cuites.



## 6 DRESSER

Disposer les **pommes de terre** et les **épinards** côte à côte dans des assiettes. Garnir du **blanc de poulet** et recouvrir de **sauce**.

**Bon appétit !**

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x	40 g	2 x	40 g
Moutarde mi-forte 4)	2 x	10 ml	4 x	10 ml
Pommes de terre grenaille	1 x	500 g	1 x	1000 g
Pousses d'épinards	1 x	100 g	1 x	200 g
Persil plat	1 x	10 g	1 x	10 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Miel* pour l'étape 3		20 g		40 g
Beurre* pour l'étape 3		20 g		40 g
Huile* pour les étapes 1 et 2	1 cs chaque		2 cs chaque	
Bouillon de volaille** pour l'étape 3		4 g		8 g
Eau* pour l'étape 3		100 ml		200 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* 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	197 kJ/88 kcal	2 276 kJ/544 kcal
Graisse	0.48 g	17.71 g
- dont acides gras saturés	0.04 g	6.57 g
Glucides	8.24 g	52.71 g
- dont sucre	0.98 g	13.95 g
Protéines	1.82 g	39.99 g
Sel	0.17 g	2.47 g

### ALLERGÈNES

4) moutarde 5) lait

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



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