

Poulet mit Kohlrabi-Broccoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 2.408 kj/576 kcal • Tag 3 kochen

19



Kohlrabi



Gewürzmischung
„Hello Smokey“



Broccoli



Halbrahm



Pouletbrustfilet



Käse-Mix



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ 4	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Halbrahm 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Käse-Mix 5	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3	1 x 5 g	2 x 5 g
vorw. festk. Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Öl*, Butter*	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	430 kJ/103 kcal	2.408 kJ/576 kcal
Fett	5.62 g	31.43 g
– davon ges. Fettsäuren	2.35 g	13.16 g
Kohlenhydrate	4.87 g	27.25 g
– davon Zucker	2.03 g	11.38 g
Eiweiss	8.32 g	46.55 g
Salz	0.391 g	2.186 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 : **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4** Senf oder Senferzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **5** Milch oder Mischerzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Poulet marinieren

Heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und noch einmal aufkochen lassen.

Pouletbrust in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Gewürzmischung „Hello Smokey“** vermengen und marinieren lassen.



Gemüse zubereiten

Kohlrabi und **Kartoffeln** schälen, halbieren und in 2 cm dicke Würfel schneiden.

Kohlrabi- und **Kartoffelwürfel** in den Topf mit **kochendem Wasser** geben und ca. 8 Min. kochen, bis die Würfel bissfest sind.



Broccoli kochen

Broccoli in mundgerechte Röschen aufteilen, in den letzten 3 Min. der Kochzeit zu **Kartoffeln** und **Kohlrabi** geben und ebenfalls bissfest kochen.

Gemüse nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und in eine leicht mit **Butter*** eingefettete kleine Auflaufform umfüllen.



Gemüse gratinieren

Halbrahm in einen kleinen Topf geben, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.

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

Rahmsauce über das **Gemüse** geben, mit **Käse-Mix** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. gratinieren, bis der **Käse** goldbraun ist.



Poulet braten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Pouletfilets** darin auf jeder Seite je nach Dicke jeweils ca. 6 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Pouletbrust auf Teller verteilen und Gratin daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Chicken with kohlrabi and broccoli casserole

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Max. 20% carbs 30-55 minutes • 2.408 kj/576 kcal • Cook on day 3

19



Kohlrabi



“Hello Smokey” spice mix



Broccoli



Single cream



Chicken breast fillet



Cheese mix



“Hello Nutmeg”
spice mix



Mainly waxy potatoes



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

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, butter*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
"Hello Smokey" spice mix 4)	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mainly waxy potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oil*, butter*	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. 1.000 g)
Calories	430 kJ/103 kcal	2.408 kJ/576 kcal
Fat	5.62 g	31.43 g
– incl. saturated fats	2.35 g	13.16 g
Carbohydrate	4.87 g	27.25 g
– incl. sugar	2.03 g	11.38 g
Protein	8.32 g	46.55 g
Salt	0.391 g	2.186 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: 3) Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **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!)



1 Marinate chicken

Pour hot water* into a large pot, add salt*, and bring to the boil.

Mix chicken breast in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and "Hello Smokey" spice mix and leave to marinate.



2 Prepare vegetables

Peel and halve kohlrabi and potatoes, then cut them into 2 cm cubes.

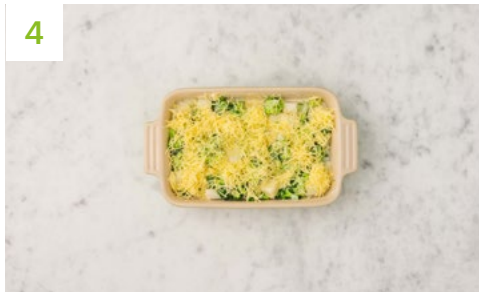
Add the kohlrabi and potato cubes to the pot of boiling water and cook for about 8 minutes until the cubes are firm to the bite.



3 Cook broccoli

Divide broccoli into bite-sized florets, add to potatoes and kohlrabi in the last 3 min. of the cooking time, and cook until firm to the bite as well.

When cooked, drain vegetables in a sieve and transfer to a small oven dish lightly greased with butter*.



4 Gratin the vegetables

Pour single cream into a small pot, add "Hello Nutmeg" spice mix, and bring to the boil while stirring.

Season with salt* and pepper*.

Pour the cream sauce over the vegetables, sprinkle with cheese mix, and bake on the middle shelf of the oven for 8-10 minutes until the cheese is golden brown.



5 Fry chicken

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* in a large frying pan on medium heat, then fry chicken fillets for approx. 6-8 min. on each side depending on their thickness until the meat is no longer pink inside.



6 Serve

Apportion the chicken breast onto plates and serve with gratin.

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 avec gratin de chou-rave et de brocoli

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 2.408 kj/576 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Chou-rave



Brocoli



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



Crème demi-écrémée



Mélange de fromage



Pommes de terre à chair
ferme



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

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

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Hello Smokey » 4)	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile*, beurre*	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	430 kJ/103 kcal	2.408 kJ/576 kcal
Lipides	5.62 g	31.43 g
- dont acides gras saturés	2.35 g	13.16 g
Glucides	4.87 g	27.25 g
- dont sucre	2.03 g	11.38 g
Protéines	8.32 g	46.55 g
Sel	0.391 g	2.186 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 : 3) céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **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 !)



Faire mariner le poulet

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

Mélanger les blancs de poulet dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices « Hello Smokey ». Laisser mariner.



Préparer les légumes

Éplucher le chou-rave les pommes de terre et couper en dés de 2 cm.

Ajouter les dés de chou-rave et de pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante et faire cuire env. 8 min. jusqu'à ce que les dés soient al dente.



Faire cuire le brocoli

Séparer le brocoli en bouquets, l'ajouter aux pommes de terre et au chou-rave pour les 3 dernières min. de cuisson et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit également al dente.

Une fois cuits, égoutter les légumes dans une passoire et les transférer dans un petit moule à gratin légèrement beurré*.



Gratiner les légumes

Verser la crème demi-écrémée dans une petite casserole, ajouter le mélange d'épices « Hello muscade » et porter à ébullition en remuant.

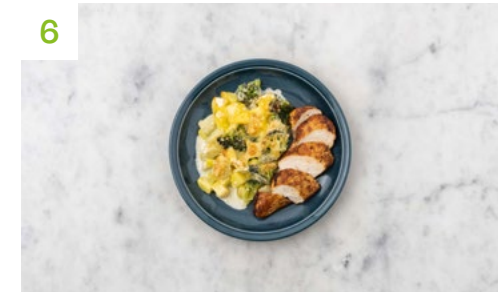
Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Verser la sauce à la crème sur les légumes, recouvrir du mélange de fromages et faire gratiner au four 8 à 10 min. jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et faire cuire les blancs de poulet env. 6 à 8 min. de chaque côté en fonction de l'épaisseur jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés à l'intérieur.



Dresser

Répartir le poulet dans les assiettes et accompagner du gratin.

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 !

