

# Poulet mit Kohlrabi-Broccoli-Auflauf

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2371 kJ/567 kcal • Tag 2 kochen



Kohlrabi



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Broccoli



Halbrahm



Pouletbrustfilet



geriebener Gouda



Gewürzmischung „Hello Muskat“



vorw. festk. Kartoffeln



Natürlicher Geschmack

- 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.

## 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 Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	1 x 3 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
geriebener Gouda <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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	409 kj/98 kcal	2371 kj/567 kcal
Fett	5.21 g	30.22 g
– davon ges. Fettsäuren	1.98 g	11.46 g
Kohlenhydrate	4.73 g	27.45 g
– davon Zucker	1.93 g	11.20 g
Eiweiss	8.07 g	46.80 g
Salz	0.496 g	2.878 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 : 7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie.

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



## Poulet marinieren

Erhitze reichlich heisses **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

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

**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.

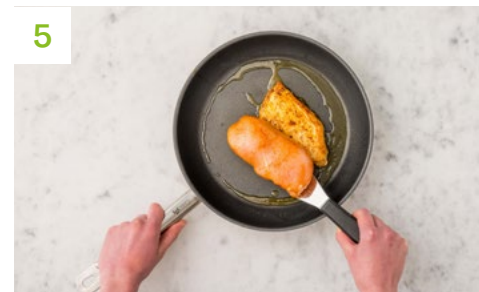


## Gemüse gratinieren

**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** 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!

### Fehlende Zutat?

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







# Chicken with kohlrabi and broccoli casserole

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

24

Max 20% carbs | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 2.371 kj/567 kcal • Cook on day 2



Kohlrabi



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Broccoli



Single cream



Chicken breast fillet



Grated Gouda



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

## 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
Spice mix "Hello Smoky Paprika" <b>9</b>	1 x 3 g	1 x 3 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Single cream <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Grated Gouda <b>7</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10</b>	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. 1000 g)
Calories	409 kJ/98 kcal	2.371 kJ/567 kcal
Fat	5.21 g	30.22 g
- incl. saturated fats	1.98 g	11.46 g
Carbohydrate	4.73 g	27.45 g
- incl. sugar	1.93 g	11.20 g
Protein	8.07 g	46.80 g
Salt	0.496 g	2.878 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:** **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **10** Celeriac.

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



## 1 Marinate chicken

Heat plenty of water in the kettle.

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

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 Smoky" spice mix and leave to marinate.



## 2 Prepare the vegetables

Pour hot water\* into a large pot, add salt\*, and bring to the boil. Peel and halve kohlrabi and potatoes, then cut them into 2 cm cubes.

Add kohlrabi and potato cubes to the pot of boiling water and cook for approx. 8 min. 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 Bake 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, and bake on the middle shelf of the oven for 8-10 min. until the cheese is golden brown.



## 5 Fry the 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!**

Missing an ingredient?

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





# Poulet avec gratin de chou-rave et de brocoli

Plat prêt à consommer ne contenant pas plus de 20 % de glucides

24

20% de glucides max. Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.371 kj/567 kcal • Cuisiner au 2e jour



Chou-rave



Brocoli



Blanc de poulet



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Crème demi-écrémée



Gouda râpé



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.

## 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 Smoky Paprika » <b>9</b>	1 x 3 g	1 x 3 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gouda râpé <b>7</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b>	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	409 kJ/98 kcal	2.371 kJ/567 kcal
Lipides	5.21 g	30.22 g
- dont acides gras saturés	1.98 g	11.46 g
Glucides	4.73 g	27.45 g
- dont sucre	1.93 g	11.20 g
Protéines	8.07 g	46.80 g
Sel	0.496 g	2.878 g

Notes 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 :** **7** lait (y compris le lactose) **9** moutarde **10** céleri.

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



### 1 Faire mariner le poulet

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

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.



### 4 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 de **fromage** et faire gratiner au four 8 à 10 min jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.



### 2 Préparer les légumes

Remplir une grande casserole d'**eau chaude\***, **saler\*** et porter à ébullition. Éplucher le **chou-rave** et les **pommes de terre**, les couper en deux, puis 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 légèrement tendres.



### 5 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 leur épaisseur jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés à l'intérieur.



### 3 Faire cuire le brocoli

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

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



### 6 Dresser

Répartir le **poulet** dans les assiettes et accompagner du gratin.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

