

Pouletbrust in Oliven-Tomaten-Sauce

dazu Broccoli und Kartoffelecken

20 – 30 Minuten • 2.655 kj/635 kcal • Tag 3 kochen

1



Zwiebel



stückige Tomaten



Sriracha Sauce



Drillinge



Knoblauchzehe



Rosmarin



Broccoli



Pouletbrustfilet



schwarze Oliven, mit Stein



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Balsamico-Essig*

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 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml**	1 x 8 ml
Drillinge	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
schwarze Oliven, mit Stein	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl*, Butter*, Balsamico-Essig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

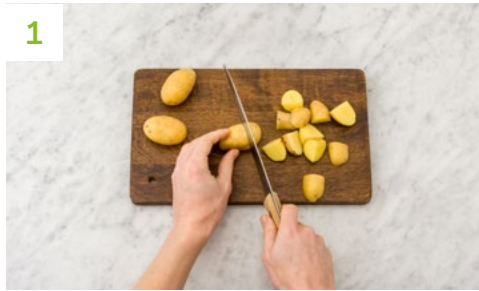
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2.655 kJ/635 kcal
Fett	3.23 g	25.81 g
– davon ges. Fettsäuren	0.67 g	5.31 g
Kohlenhydrate	7.11 g	56.73 g
– davon Zucker	2.07 g	16.55 g
Eiweiss	5.36 g	42.74 g
Salz	0.295 g	2.352 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 :

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



Kartoffeln backen

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** vierteln oder achteln.

Kartoffeln in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Poulet** lassen. Für 20 – 25 Min. goldbraun backen. Die Schüssel beiseitestellen.



Für die Sauce

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelringe** und **Rosmarin** zugeben, alles ca. 2 Min. anbraten. Anschliessend **Knoblauch** hineinpresse. Mit 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig*** ablöschen, stückige **Tomaten**, **Olivenhälften** und 1 EL [2 EL] **Honig*** dazugeben.

Die **Sauce** mit **Sriracha Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sauce in die Auflaufform zum **Poulet** geben und 15 Min. im Backofen backen.



Gemüse schneiden

Broccoli in mundgerechte Röschen teilen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, **Oliven** entkernen und halbieren.

Tipps: Drücke mit einem Tassenboden fest auf eine Olive, so kannst Du den Kern leicht entnehmen.

Pouletbrustfilet in der grossen Schüssel aus Schritt 1 schwenken und **salzen***.



Broccoli kochen

In einen kleinen Topf reichlich **kochendes Wasser** geben, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Brocoliröschen** hineingeben und zugedeckt 5 – 6 Min. kochen. Danach abgiessen.

Rosmarinzwig aus der Auflaufform entfernen.



Pouletbrust anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletbrust** je Seite 2 Min. anbraten, aus der Bratpfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.



Anrichten

Kartoffeln und **Brocoliröschen** auf Teller verteilen, **Pouletbrust** in **Oliven-Tomaten-Sauce** daneben 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 breast in olive and tomato sauce with broccoli and potato wedges

20 – 30 minutes • 2.655 kj/635 kcal • Cook on day 3

1



Onion



Chunky tomatoes



Sriracha sauce



Small potatoes



Garlic clove



Rosemary



Broccoli



Chicken breast fillet



Black olives with stone



“Hello Smokey”
spice mix



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, butter*, balsamic vinegar*

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 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot, 1 garlic press and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml **	1 x 8 ml
Small potatoes	1 x 500 g	1 x 1,000 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosemary	1 x 10 g **	1 x 10 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Black olives with stone	1 x 50 g	2 x 50 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Oil*, butter*, balsamic vinegar*	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

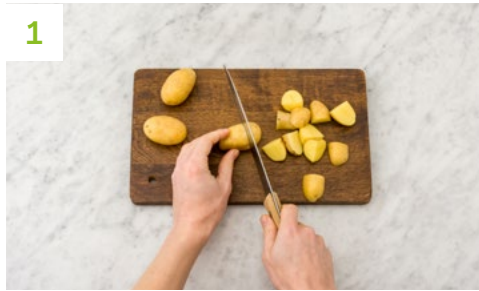
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	333 kJ/80 kcal	2.655 kJ/635 kcal
Fat	3.23 g	25.81 g
- incl. saturated fats	0.67 g	5.31 g
Carbohydrate	7.11 g	56.73 g
- incl. sugar	2.07 g	16.55 g
Protein	5.36 g	42.74 g
Salt	0.295 g	2.352 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:

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



Bake potatoes

Cut unpeeled, washed **potatoes** into quarters or eighths.

In a large bowl, mix **potatoes** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, the "**Hello Paprika**" **spice mix**, **salt*** and **pepper***, then spread them on a baking tray lined with baking paper, leaving a little space for the **chicken**. Bake for 20-25 min. until golden brown. Set aside the bowl.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the large frying pan again, add the onion rings and rosemary, and sauté everything for approx. 2 min. Add pressed **garlic**. Deglaze with 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar***, then add **chunky tomatoes**, **olive** halves and 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey***.

Season the **sauce** with **sriracha sauce**, **salt*** and **pepper***.

Add the **sauce** to the **chicken** in the oven dish and bake in the oven for 15 min.



Chop vegetables

Split the **broccoli** into bite-sized florets.

Peel **onion** and **garlic**.

Halve **onion** and cut it into thin strips; remove stones from **olives** and cut **olives** in half.

Tip: Press firmly on olive with the bottom of a cup to remove stone easily.

Toss **chicken breast fillet** in the large bowl from step 1 and season with **salt***.



Cook broccoli

Put plenty of **boiling** water into a small pot, add **salt*** and bring to the boil again, then add **broccoli florets**, cover, and cook for 5-6 min. Then drain the noodles.

Remove the **rosemary** twigs from the oven dish.



Sauté the chicken breast

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry the **chicken breast** for approx. 2 min. on each side, then remove from the pan and put in an oven dish.



Serve

Apportion **potatoes** and **broccoli florets** onto plates, serve with **chicken breast** in **olive** and tomato **sauce** and enjoy.

Bon appetit!

Du liebst HelloFresh?

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



Blanc de poulet à la sauce tomate-olive avec des brocolis et des quartiers de pommes de terre

20 – 30 minutes • 2.655 kJ/635 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Oignon



Tomates en morceaux



Sauce sriracha



Petites pommes de terre



Gousse d'ail



Romarin



Brocoli



Blanc de poulet



Olives noires, avec noyau



Mélange d'épices
« Hello paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, beurre*, vinaigre
balsamique*

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 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole, 1 presse-ail et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml **	1 x 8 ml
Petites pommes de terre	1 x 500 g	1 x 1000 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Romarin	1 x 10 g **	1 x 10 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Olives noires (avec noyau)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile*, beurre*, vinaigre balsamique*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

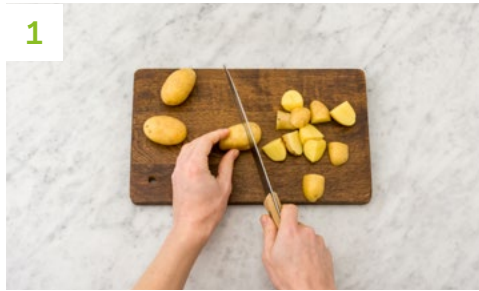
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	333 kJ/80 kcal	2.655 kJ/635 kcal
Lipides	3.23 g	25.81 g
- dont acides gras saturés	0.67 g	5.31 g
Glucides	7.11 g	56.73 g
- dont sucre	2.07 g	16.55 g
Protéines	5,36 g	42.74 g
Sel	0.295 g	2.352 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 :

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



Cuire les pommes de terre

Couper en 4 ou en 8 les **potatoes** non pelées et lavées.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, le **mélange d'épices « Hello paprika »**, du **poivre*** et du **sel***, puis les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et laisser un peu de place pour le **poulet**. Enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver les saladiers.



Pour la sauce

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la grande poêle, y mettre les tranches d'**oignon** et le **romarin** et faire revenir env. 2 min. Ensuite, presser l'**ail**. Déglacer avec 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique***, ajouter les **tomates** en morceaux, les moitiés d'**olive** et 1 cs [2 cs] de **miel***.

Assaisonner la **sauce** avec de la **sauce sriracha**, du **sel*** et du **poivre***.

Mettre la **sauce** dans le moule avec le **poulet** et enfourner pour 15 min.



Couper les légumes

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**.

Couper l'**oignon** en deux, puis en fines tranches ; dénoyauter les **olives** et les couper en deux.

Astuce : appuyez fermement sur une olive avec le fond d'une tasse pour pouvoir retirer facilement le noyau.

Mélanger le **blanc de poulet** dans le saladier de l'étape 1 et **saler***.



Faire cuire le brocoli

Remplir une petite casserole de suffisamment d'eau **bouillante***, **saler***, porter à ébullition, y mettre les **bouquets de brocoli**, couvrir et laisser cuire 5 à 6 min. Les égoutter.

Sortir la branche de **romarin** du moule à gratin.



Faire revenir le blanc de poulet

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire revenir les **blancs de poulet** 2 min. sur chaque face, les retirer de la poêle et les placer dans un moule à gratin.



Dresser

Répartir les **potatoes** et les **bouquets de brocoli** dans des assiettes, garnir des **blancs de poulet** à la **sauce** aux **olives** et aux **tomates**, et déguster.

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

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

