

Pouletbrust in Salbei-Marinade

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Unter 650 Kalorien Max 20% Carbs 25 – 35 Minuten • 3139 kj/750 kcal • Tag 3 kochen

16



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



Salbei



braune Linsen



Crème fraîche



Paprika, edelsüss



Pouletbrustfilet



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfannen, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	2 x 200 g	4 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Paprika, edelsüss	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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	392 kJ/94 kcal	3.139 kJ/750 kcal
Fett	6.04 g	48.39 g
- davon ges. Fettsäuren	0.20 g	1.57 g
Kohlenhydrate	3.95 g	31.66 g
- davon Zucker	1.83 g	14.66 g
Eiweiss	5.67 g	45.48 g
Salz	0.216 g	1.732 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 Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse vorbereiten

Rüebli schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen, nur den weissen und hellgrünen Teil in 0.5 cm feine Streifen schneiden.

Rote Peperoncini längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Kräuter schneiden

Aus dem 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** eine **Pouletbouillon** vorbereiten.

Blätter von **Salbei** abzupfen und grob hacken.

Pouletfilets mit den Handrücken flach drücken.

In einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte des gehackten **Salbeis** und dem **Peperonipulver** marinieren.



Gemüse braten

1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen, **Rüebli-würfel**, **Lauchringe**, **Peperonciniringe** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** in die Bratpfanne geben und ca. 8 – 10 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Währenddessen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer zweiten grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Zum Schluss

Linsen in einem Sieb unter **kaltm Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten.

Pouletbouillon und **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Gemüsepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges Lauchgemüse auf Teller verteilen, **Pouletfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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





Chicken breast in sage marinade

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

Under 650 calories • Max 20% carbs • 25–35 minutes • 3.139 kJ/750 kcal • Cook on day 3

16



Carrot



Leek



Red peperoncini



Sage



Brown lentils



Crème fraîche



Sweet paprika



Chicken breast fillet



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Leek	2 x	200 g	4 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	2 x	150 g
Sweet paprika	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	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	392 kJ/94 kcal	3.139 kJ/750 kcal
Fat	6.04 g	48.39 g
- incl. saturated fats	0.20 g	1.57 g
Carbohydrate	3.95 g	31.66 g
- incl. sugar	1.83 g	14.66 g
Protein	5.67 g	45.48 g
Salt	0.216 g	1.732 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).



1 Prepare the vegetables

Peel the carrots and cut them into 1 cm cubes.

Halve the leek lengthways, wash it thoroughly, and cut only the white and light-green part into 0.5 cm thin strips.

Halve red peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin pieces (warning: spicy!).



2 Chop the herbs

Prepare a chicken stock from the 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] hot water*.

Pluck leaves from sage and chop coarsely.

Use the back of your hands to flatten the chicken fillets.

Marinate in a small bowl with half of the chopped sage and the pepper powder.



3 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over a medium heat in a large frying pan, then add the diced carrot, leek rings, peperoncini rings (warning: spicy!) and the rest of the herbs, and fry for approx. 8-10 min. until the vegetables are soft.

Season with salt* and pepper*.



4 In the meantime

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* in a second large frying pan on medium heat, then fry chicken fillets for approx. 4-5 min. on each side until no longer pink inside.



5 Finally

Rinse the lentils in a sieve under cold water, add to the vegetables and sauté for 1-2 min. more.

Add the chicken stock and crème fraîche to the vegetables and bring to the boil until the sauce has thickened.

Season vegetable stir-fry with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the creamy leeks onto plates, slice the chicken fillets diagonally, arrange on top and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Blanc de poulet dans une marinade à la sauge

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

16

Moins de 650 calories 20 % de glucides max. 25 – 35 minutes • 3.139 kj/750 kcal • Cuisiner au 3e jour



Carottes



Poireau



Piment rouge



Sauge



Lentilles brunes



Crème fraîche



Paprika doux



Filet de blanc de poulet



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de volaille en poudre*, huile*, sel*, poivre*, eau*

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 poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Sauge	1 x 10 g **	1 x 10 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Paprika doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	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	392 kJ/94 kcal	3.139 kJ/750 kcal
Lipides	6.04 g	48.39 g
- dont acides gras saturés	0.20 g	1.57 g
Glucides	3.95 g	31.66 g
- dont sucre	1.83 g	14.66 g
Protéines	5.67 g	45.48 g
Sel	0.216 g	1.732 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 !)



Préparer les légumes

Éplucher la carotte et la couper en dés de 1 cm.

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien laver et couper les parties blanche et vert clair en rondelles de 0.5 cm.

Couper le piment rouge en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en petits morceaux (attention : piquant !).



Couper les fines herbes

Préparer un bouillon de volaille à partir de 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de 50 ml [100 ml] d'eau chaude*.

Arracher les feuilles de sauge et les hacher grossièrement.

Presser les filets de poulet du revers de la main.

Faire mariner dans un petit bol avec la moitié de la sauge hachée et la poudre de poivre.



Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une grande poêle. Verser les dés de carotte, les rondelles de poireau, les rondelles de piment (attention, ça pique !), le reste de fines herbes dans la poêle et faire revenir 8 à 10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pendant ce temps

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle à feu moyen et faire cuire les filets de poulet environ 4 à 5 min sur chaque face jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés à l'intérieur.

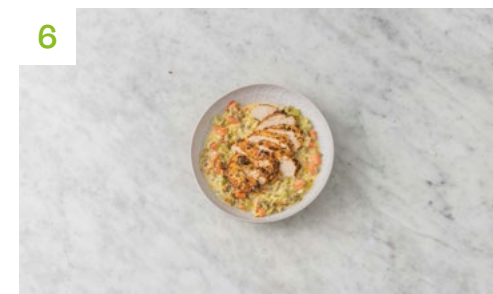


Pour finir

Rincer les lentilles dans une passoire sous l'eau froide, les ajouter aux légumes et les faire revenir 1 à 2 min supplémentaires.

Ajouter le bouillon de poulet et la crème fraîche aux légumes et porter à ébullition une fois jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Saler* et poivrer* la poêlée de légumes.



Dresser

Servir les poireaux crémeux dans les assiettes, dresser les blancs de poulet coupés transversalement dessus et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

