

Pouletbrust in Thymian-Marinade

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Max 20% Carbs | 25 – 35 Minuten • 526 kcal • Tag kochen

22



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



Thymian



braune Linsen



Peperoni, edelsüss



Pouletbrustfilet



Halbrahm



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen, 1 Messbecher, 1 Gemüseschäler, 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	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Peperoni, edelsüss	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver*	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. 767 g)
Brennwert	287 kJ/69 kcal	2199 kJ/526 kcal
Fett	3.11 g	23.83 g
– davon ges. Fettsäuren	0.93 g	7.14 g
Kohlenhydrate	3.94 g	30.17 g
– davon Zucker	2.15 g	16.50 g
Eiweiss	5.86 g	44.94 g
Salz	0.221 g	1.695 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)

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

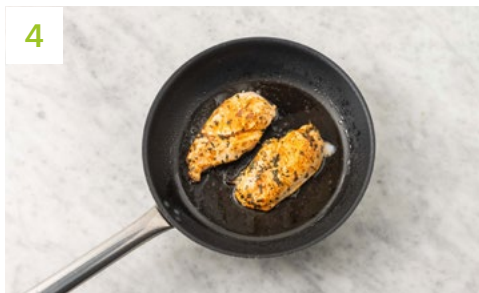
Blätter von **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Pouletfilets mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte des **gehackten Thymians** und dem Peperonipulver marinieren.



Gemüse braten

1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen, Rüebliwürfel, **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.

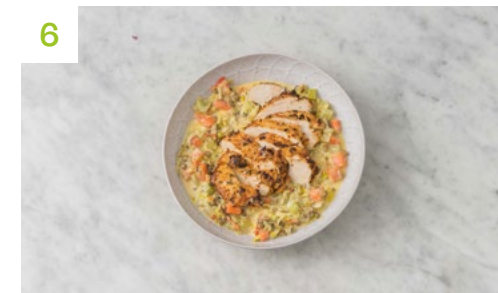


Zum Schluss

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

Pouletbouillon und Halbrahm 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.

Fehlende Zutat?

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





Chicken breast in thyme marinade

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

High Protein Under 650 calories Lots of vegetables Max 20% carbs 25-35 minutes • 526 kcal • Cook on day

22



Carrot



Leek



Red peperoncini



Thyme



Brown lentils



Sweet peppers



Chicken breast fillet



Single cream



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

2 large frying pans, 1 measuring jug, 1 vegetable peeler, 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	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweet pepper	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Oil*, water*, chicken stock powder*	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. 629 g)
Calories	287 kJ/69 kcal	2.199 kJ/526 kcal
Fat	3.11 g	23.83 g
– incl. saturated fats	0.93 g	7.14 g
Carbohydrate	3.94 g	30.17 g
– incl. sugar	2.15 g	16.50 g
Protein	5.86 g	44.94 g
Salt	0.221 g	1.695 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).

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



1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle. 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 the core and cut peperoncini halves into thin pieces (warning: spicy!).



2 Chop the herbs

Prepare chicken stock from the 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] hot water*. Pluck the leaves from the thyme and chop coarsely. Flatten the chicken fillets with the back of your hand, then marinate them in a small bowl with half of the chopped thyme and the pepper powder.



3 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat in a large frying pan, then add diced carrot, leek rings, peperoncini rings (caution: spicy!) and the rest of the vegetables, 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 single cream to the vegetables and bring to the boil until the sauce has thickened. Season vegetables with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion creamy leek onto plates, cut chicken fillets open diagonally and 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.

Missing an ingredient?

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



Blanc de poulet mariné au thym, plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

Hautement protéiné · Moins de 650 calories · Beaucoup de légumes · 20% de carbs max. · 25 – 35 minutes · 526 kcal · Cuisiner au e jour

22



Carottes



Poireau



Piment rouge



Thym



Lentilles brunes



Poivron doux



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles, 1 verre doseur, 1 râpe à légumes, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 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	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivron, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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. 767 g)
Valeur calorique	287 kJ/69 kcal	2.199 kJ/526 kcal
Lipides	3.11 g	23.83 g
- dont acides gras saturés	0.93 g	7.14 g
Glucides	3.94 g	30.17 g
- dont sucre	2.15 g	16.50 g
Protéines	5.86 g	44.94 g
Sel	0.221 g	1.695 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 : 7 lait (comportant du lactose)

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



Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Éplucher les carottes 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 !).



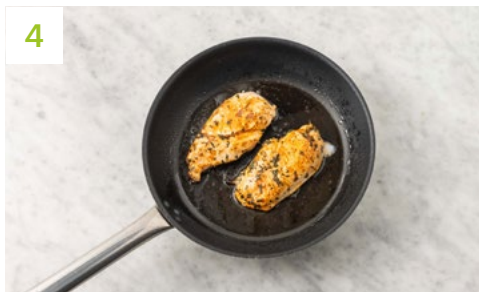
Couper les fines herbes

Préparer un bouillon à partir de 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et de 50 ml [100 ml] d'eau* chaude. Arracher et hacher grossièrement les feuilles de thym. Aplatir les filets de poulet avec le dos de la main, puis les faire mariner dans un bol avec la moitié du thym haché et la poudre de piment.



Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen dans une grande poêle. Ajouter les dés de carotte, les rondelles de poireau, les rondelles de piment (attention : piquant !), 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*.



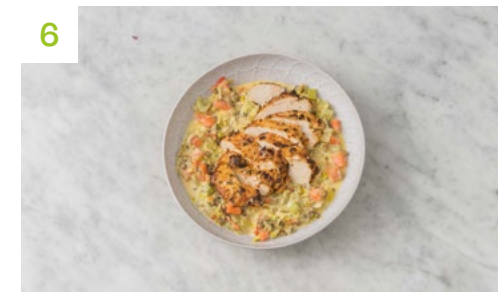
Pendant ce temps

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 demi-écrémée aux légumes et porter à ébullition 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 dessus et déguster. Bon appétit !

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.

Il manque un ingrédient ?

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

