

# Pouletbrust in Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 614 kcal • Tag 3 kochen

23



Rüebli



Lauch



Ofenkartoffeln



rote Peperoncini



Thymian



braune Linsen



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Pouletbrustfilet



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 hohes Rührgefäss,  
1 Gemüschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thymian	1 x 10 g	1 x 20 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g

\*\*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. 750 g)
Brennwert	344 kJ/ 82 kcal	2569 kJ/ 614 kcal
Fett	3.84 g	28.64 g
- davon ges. Fettsäuren	1.01 g	7.55 g
Kohlenhydrate	5.53 g	41.30 g
- davon Zucker	1.85 g	13.78 g
Eiweiss	5.98 g	44.67 g
Salz	0.406 g	3.028 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) 10) Sellerie

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



## Gemüse vorbereiten

**Rüebli** und **Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, „Hello Muskat“ und **Halbrahm** verrühren.

**Thymianblätter** grob hacken.

**Pouletfilets** mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl\*** marinieren.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Kartoffel** und **Rüebliwürfel** darin 5 Min. anbraten.

**Lauchstreifen**, gehackten **Peperoncini (Achtung: scharf!)** und die restlichen **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Währenddessen

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**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 1 – 2 Min. mit anbraten.

**Rahmmischung** dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

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



## Anrichten

Cremiges **Lauchgemüse** auf dem 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Chicken breast in thyme marinade on a bed of lentils and vegetables

High protein | Under 650 calories | 30-40 minutes • 614 kcal • Cook on day 3



-  Carrots
-  Leek
-  Baking potatoes
-  Red pepperoncini
-  Thyme
-  Brown lentils
-  "Hello Paprika" spice mix
-  Chicken breast fillet
-  Single cream
-  Spice mix "Hello Nutmeg"

# Let's get started

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

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

2 large frying pans, 1 tall mixing bowl, 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	1 x	200 g	2 x	200 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Thyme	1 x	10 g	1 x	20 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Single cream <b>7</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Nutmeg" spice mix <b>10</b>	1 x	5 g	2 x	5 g

\*\*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. 480 g)
Calories	344 kJ/ 82 kcal	2.569 kJ/ 614 kcal
Fat	3.84 g	28.64 g
- incl. saturated fats	1.01 g	7.55 g
Carbohydrate	5.53 g	41.30 g
- incl. sugar	1.85 g	13.78 g
Protein	5.98 g	44.67 g
Salt	0.406 g	3.028 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) **10** Celery.

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



## Prepare the vegetables

Peel **carrots** and **potato** and cut into 1 cm cubes.

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

Halve the **peperoncini** lengthways, remove the seeds and finely chop the **peperoncini** halves (warning: spicy!).



## Chop the herbs

In a tall mixing bowl, mix together 50 ml [100 ml] water\*, 4 g [8 g] **chicken stock powder\***, "**Hello Nutmeg**" spice mix and **single cream**.

Coarsely chop the **thyme** leaves.

Flatten chicken fillets using the back of your hand, then marinate them in a small bowl together with half of the **chopped herbs**, "**Hello Paprika**" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.



## Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on a medium heat.

Sauté the **potato** and **diced carrot** in it for 5 min.

Add leek strips, **chopped peperoncini** (warning: spicy!) and the remaining herbs and fry for approx. 9-11 min. until the **vegetables** are soft. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a second large frying pan on a medium heat.

Fry the **chicken fillets** in it on each side for approx. 4-5 min. until they are no longer pink inside.



## Finally

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

Add the cream mixture, bring to the boil and cook until the **sauce** has thickened.

Season the **fried vegetables** with **salt\*** and **pepper\***.



## 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.

### Love HelloFresh?

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



# Poulet mariné au thym sur un mélange de légumes crémeux

Hautement protéiné • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 614 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Carottes



Poireaux



Pommes de terre



Piment rouge



Thym



Lentilles brunes



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



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

# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 bol mélangeur,  
1 économe, 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	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thym	1 x 10 g	1 x 20 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	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
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g

\*\*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. 750 g)
Valeur calorique	344 kJ/ 82 kcal	2.569 kJ/ 614 kcal
Lipides	3.84 g	28.64 g
- dont acides gras saturés	1.01 g	7.55 g
Glucides	5.53 g	41.30 g
- dont sucre	1.85 g	13.78 g
Protéines	5.98 g	44.67 g
Sel	0.406 g	3.028 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 (comprenant du lactose) **10)** céleri

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



## 1 Préparer les légumes

Peler les **carottes** et les **potatoes** et les 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** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (**attention : piquant !**).



## 2 Couper les fines herbes

Dans un bol mélangeur, mélanger 50 ml [100 ml] d'**eau\***, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\***, le « Hello muscade » et la **crème demi-écrémée**.

Hacher grossièrement les **feuilles de thym**.

Aplatir les **blancs de poulet** avec le dos de la main, puis les faire mariner dans un bol avec la moitié du **thym haché**, le « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'**huile\***.



## 3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile\***.

Y faire revenir les **dés de pommes de terre et de carottes** pendant 5 min.

Ajouter les **lanières de poireau**, le **piment haché (attention : piquant !)** et le reste du **thym** et faire revenir pendant 9 à 11 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 4 Pendant ce temps

Dans une deuxième grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile\***.

Y plonger les **blancs de poulet** de chaque côté 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur.



## 5 Pour finir

Rincer les **lentilles** dans une passoire sous l'**eau\*** froide, les ajouter aux **légumes** pour les 1 à 2 dernières minutes de cuisson.

Ajouter le **mélange de crème**, porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la **sauce** ait épaissi.

Assaisonner la **poêlée de légumes** avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 Dresser

Servir la **poêlée crémeuse** dans les assiettes, dresser les **morceaux de poulet** 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/](http://www.hellofresh.ch/) freunde !

