

Pouletbrust mit Pesto-Gemüse und Kürbis

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 2.492 kj/596 kcal • Tag 2 kochen

20



Kürbis (Hokkaido)



Knoblauchzehe



Ofenkartoffeln



Hirtenkäse



Rüebli



Gelbe Rüebli



rote Zwiebel



Pouletbrustfilet



Basilikum



Rosmarinweig



Kürbiskerne



geriebener Hartkäse



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben
Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

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 mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gelbe Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 20 g
Rosmarinzweig	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kürbiskerne geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	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	353 kJ/84 kcal	2.492 kJ/596 kcal
Fett	3.72 g	26.23 g
- davon ges. Fettsäuren	1.00 g	7.08 g
Kohlenhydrate	5.23 g	36.89 g
- davon Zucker	2.94 g	20.73 g
Eiweiss	7.55 g	53.30 g
Salz	0.256 g	1.807 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: 2) Eier oder Eierzeugnisse 5) Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kürbis backen

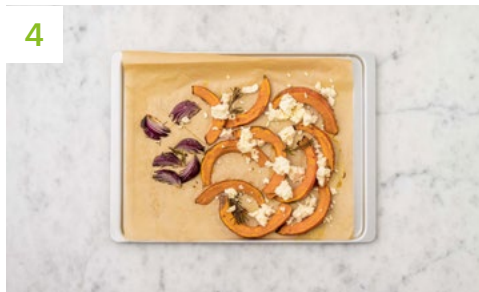
Zwiebel abziehen und in 6 [12] Spalten schneiden.

Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Kürbishälften in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Rosmarinzweig in 3 Teile schneiden und zusammen mit dem **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen.

Knoblauchzehe für 10 Min. mit auf das Backblech geben.



Pouletbrust braten

Pouletbrustfilets mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Filets** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und für die letzten 10 – 12 Min. mit in den Backofen geben und fertig garen, bis sie nicht mehr rosa sind.

An dieser Stelle den **Hirtenkäse** über den **Kürbis** krümeln und ebenfalls für die letzten 6 – 8 Min. überbacken lassen.



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli schälen und schräg in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, den Grossteil in ein hohes Rührgefäss geben, den Rest für die Deko in feine Streifen schneiden.



Gemüse braten

In derselben Bratpfanne ohne Zugabe weiteren Fetts das **Gemüse** für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt für ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Deckel abnehmen und köcheln lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.

Vom Herd nehmen und das restliche **Pesto** unter das **Gemüse** rühren.



Pesto herstellen

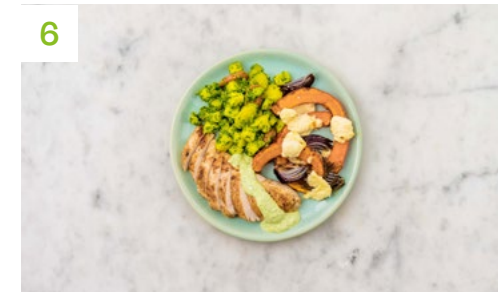
Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und zu dem **Basilikum** in das hohe Rührgefäss pressen.

Kürbiskerne, **Hartkäse**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** hinzufügen.

Alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** verarbeiten.

Mit ausreichend **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des selbst gemachten **Pestos** mit dem **Joghurt** verrühren.



Anrichten

Kürbis und **Pesto-Gemüse** auf Teller verteilen.

Die **Pouletbrust** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und dazu anrichten.

Mit **Basilikum** garnieren und den **Dip** dazureichen.

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 with pesto vegetables and pumpkin

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

20

Max. 20% carbs 30-40 minutes • 2.492 kj/596 kcal • Cook on day 2



Pumpkin (Hokkaido)



Garlic cloves



Baked potatoes



Feta cheese



Carrots



Yellow carrot



Red onion



Chicken breast fillet



Basil



Rosemary sprig



Pumpkin seeds



Grated hard cheese



Natural yoghurt



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

Good to have at hand

Water*, olive oil*, salt*, pepper*, oil*

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 with lid, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pumpkin (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Baked potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Feta cheese 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Yellow carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basil	1 x 10 g	1 x 20 g
Rosemary sprig	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Water*, olive oil*, oil*	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	353 kJ/84 kcal	2.492 kJ/596 kcal
Fat	3.72 g	26.23 g
- incl. saturated fats	1.00 g	7.08 g
Carbohydrate	5.23 g	36.89 g
- incl. sugar	2.94 g	20.73 g
Protein	7.55 g	53.30 g
Salt	0.256 g	1.807 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: 2) Eggs or egg products **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!)



Bake pumpkin

Peel the onion and cut it into 6 [12] wedges.

Halve the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Cut pumpkin halves into wedges approx. 1 cm wide.

Cut the rosemary sprig into 3 pieces and mix together with the vegetables on a baking tray lined with baking paper with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake for 20-25 min.

Add the garlic cloves to the baking tray for 10 min.



Fry chicken breast

Season chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté fillets for 1-2 min. on each side on high heat.

Then remove from the frying pan and add to the oven for the last 10-12 min. and finish cooking until no longer pink.

At this point, crumble the feta cheese over the pumpkin and bake it for the last 6-8 min. as well.



Chop vegetables

Peel the potatoes and chop them into approx. 1 cm cubes.

Peel carrots and cut them diagonally into slices approx. 0.5 cm thick.

Pluck leaves from basil, put most of them into a tall mixing bowl, and cut the rest into thin strips for decoration.



Fry vegetables

In the same frying pan, without adding any more fat, sauté the vegetables for 1-2 min.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer, covered, for approx. 5 min.

Remove the lid and simmer until the water has evaporated.

Remove from the heat and stir the rest of the pesto into the vegetables.



Make pesto

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into the basil in the tall mixing bowl.

Add pumpkin seeds, hard cheese, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water*.

Using a hand blender, purée everything to a creamy pesto.

Season with plenty of salt* and pepper*.

In a small bowl, stir half of the home-made pesto together with the yoghurt.



Serve

Apportion the pumpkin and the pesto vegetables onto plates.

Cut the chicken breast into slices approx. 1 cm thick and serve.

Garnish with basil and serve with the dip.

Bon appetit!

You 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 avec légumes au pesto et potimarron

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

20

20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 2.492 kj/596 kcal • Cuisiner au 2e jour



Potimarron



Gousse d'ail



Pommes de terre



Fromage en saumure



Carottes



Carottes jaunes



Oignon rouge



Blanc de poulet



Basilic



Branche de romarin



Graines de courge



Fromage à pâte dure râpé



Yogourt nature



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*, huile*

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 avec couvercle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes jaunes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Branche de romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Eau*, huile d'olive*, huile*	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	353 kJ/84 kcal	2.492 kJ/596 kcal
Lipides	3.72 g	26.23 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	7.08 g
Glucides	5.23 g	36.89 g
- dont sucre	2.94 g	20.73 g
Protéines	7.55 g	53.30 g
Sel	0.256 g	1.807 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: 2) œufs ou produits à base d'œufs 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.)



Faire cuire le potimarron

Peler l'oignon, puis le couper en 6 [12] tranches.

Couper le potimarron en deux et retirer les graines avec une cuillère.

Couper chaque moitié en tranches d'env. 1 cm de large.

Couper la branche de romarin en 3 morceaux et mélanger avec les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Enfourner 20 à 25 min.

Mettre la gousse d'ail sur la plaque de four durant 10 minutes.



Cuire les blancs de poulet

Saler* et poivrer* les blancs de poulet.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire rissoler à feu vif les blancs de poulet 1 à 2 min. de chaque côté.

Ensuite, sortir de la poêle et mettre au four pour les 10 à 12 dernières minutes et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.

À ce stade, émietter le fromage en saumure sur le potimarron et laisser gratiner pour les 6 à 8 dernières minutes.



Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 1 cm.

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches d'env. 0.5 cm.

Effeuilier le basilic, en mettre la plus grande partie dans un bol mélangeur, couper le reste en fines lanières pour la décoration.



Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, faire revenir les légumes 1 à 2 minutes.

Déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert environ 5 min.

Retirer le couvercle et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Retirer du feu et incorporer le reste du pesto aux légumes.



Préparer le pesto

Sortir l'ail du four, le peler et le mettre dans un bol mélangeur.

Ajouter les graines de courge, le fromage à pâte dure, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 3 cs [6 cs] d'eau*.

À l'aide d'un mixeur, réduire en purée afin d'obtenir un pesto crémeux.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger la moitié du pesto maison au yogourt.



Dresser

Servir le potimarron et les légumes au pesto sur les assiettes.

Couper le blanc de poulet en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et disposer sur les assiettes.

Garnir de basilic et servir avec la sauce.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

