POULETBRUSTFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchettigemüse

CREME FRAICHE LIGHT

Halbrahm, Crème fraîche light, Crème fraîche, saure Halbrahm – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Crème fraîche light hat i. d. R. einen 24%igen Fettanteil.

- Kartoffeln
- Knoblauchzehe
- Petersilie
- Rosmarin
- Zucchetti
- Honig
- rote Peperoncini
- Zitrone
- Crème fraîche light
- Pouletbrust

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1 – 3** kochen

leichter Genuss

Zeit sparen

Einfach und raffiniert? Das geht! Wir zeigen Dir, wie Du ein genial in Honig, Knoblauch, Rosmarin und Zitrone mariniertes Pouletbrustfilet mit Kartoffelspalten schonend zusammen im Ofen garen lässt, während Du Dich nur noch um ein leckeres Pfannengemüse aus jeder Menge Zucchetti und Peperoncini (keine Sorge, die Crème fraîche light entschärft die Peperoncinistücke) kümmern musst. So kannst Du zügig zum wichtigsten Teil kommen: **Proteinreich** geniessen!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.

1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit ½ EL [1 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

2 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen und fein hacken. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken. **Zitronenschale**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, **Hälfte** des **Knoblauchs** und gehackten **Rosmarin** zusammen mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer grossen Schüssel verrühren. **Pouletbrust** in der **Marinade** wenden und ca. 5 Min. ziehen lassen.

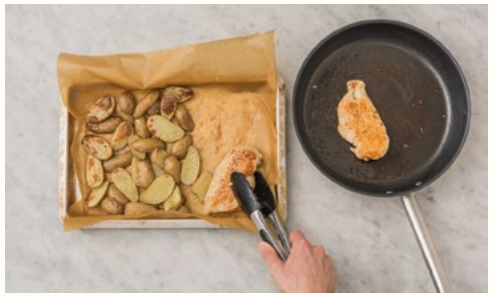
3 WÄHRENDDESSEN

In einer kleinen Schüssel **Creme fraiche light** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Enden der **Zucchetti** abschneiden und **Zucchetti** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Peperoncini (Achtung: scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncini** fein hacken.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und ebenfalls fein hacken.



4 POULETBRUST MARINIEREN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und marinierte **Pouletbrust** darin von jeder Seite 5 Min. goldbraun anbraten. Anschliessend mit zu den **Kartoffeln** geben (bei dieser Gelegenheit **Kartoffeln** einmal wenden) und beides weitere 10 – 15 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Bratpfanne auswischen und im nächsten Schritt wieder verwenden.

5 SALAT ZUBEREITEN

In der Bratpfanne erneut ½ EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Zucchettischeiben** darin ca. 4 Min. anbraten, restlichen **Knoblauch**, gehackten **Peperoncini** nach Geschmack (Achtung: scharf!) zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchetti** weich ist. Bratpfanne vom Herd nehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gehackte **Petersilie** unterheben.

6 ANRICHTEN

Pouletbrust und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Zucchettigemüse** dazu anrichten und mit einem Klecks Creme fraiche light und **Zitronenspalten** geniessen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone ⊛	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosmarin	1 x	1 g	1 x	1 g
Honig	1 x	8 g	1 x	20 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Creme fraiche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Zucchetti	2 x	220 g	4 x	220 g
rote Peperoncini ⊛	0.5 x	15 g	1 x	15 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5	je ½ EL		je 1EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⊛ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	318 kJ/76 kcal	2.408 kJ/576 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	8 g	57 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	5 g	40 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

CHICKEN BREAST FILLET IN HONEY AND LEMON MARINADE

with baked potato wedges and courgette

CRÈME FRAÎCHE LIGHT

Single cream, crème fraîche light, crème fraîche, sour single cream – the difference between all these products is their fat content. Crème fraîche light usually contains 24% fat.

- Potatoes
- Garlic cloves
- Parsley
- Rosemary
- Courgette
- Honey
- Red peperoncini
- Lemon
- Crème fraîche light
- Chicken breast

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level **2**

Cook on days **1 - 3**

Light meal

Save time

Simple and sophisticated? It's possible! We'll show you how a chicken breast fillet finely marinated in honey, garlic, rosemary and lemon can be cooked gently in the oven together with potato wedges while you just have to prepare a delicious stir-fry with plenty of courgette and peperoncini (don't worry, the crème fraîche light takes the edge off the peperoncini pieces). You can then get down to the most important part: enjoying this protein-rich dish!

LET´S GO

Wash **fruit**, **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.
You will also need: **1 large frying pan**, **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large bowl** and **1 small bowl**.

1 PREPARE POTATOES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut unpeeled **potatoes** into quarters or halves depending on size. In a large bowl, **mix potatoes** with ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil***, **pepper*** and **salt*** and spread on a baking tray lined with baking paper, then bake for 25-30 min. until golden brown.

2 FOR THE MARINADE

Peel and finely chop the **garlic**. Grate the peel from the **lemon**, then halve the **lemon** and cut it into **wedges**. Pluck the **rosemary needles** and chop finely. In a large bowl, mix **lemon** rind, juice of 2 [4] **lemon wedges**, **half** of the **garlic** and the **chopped rosemary** with ½ tbsp. [1 tbsp.] **olive oil***, **honey**, **salt*** and **pepper***. Coat the **chicken breast** in the **marinade** and leave to stand for approx. 5 min.

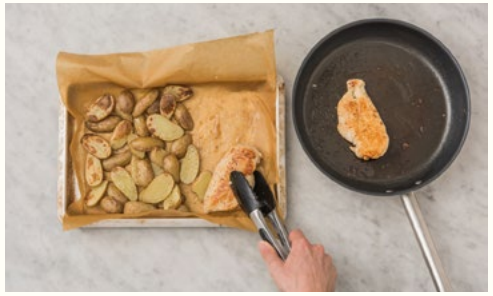
3 MEANWHILE

Mix **crème fraîche light** in a small bowl with **salt*** and **pepper***.

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into slices 0.5 cm thick.

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

Pluck the **parsley leaves** and also chop finely.



4 MARINATE CHICKEN BREAST

Heat ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry marinated **chicken breast** on each side for 5 min. until golden brown. Then add to the **potatoes** (take the opportunity to turn the **potatoes**) and cook everything in the oven for a further 10-15 min. until the **meat** is no longer pink. Wipe the frying pan clean and use it again in the next step.

5 PREPARE SALAD

Heat up ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in the frying pan again and sauté **courgette slices** for approx. 4 min., then add the rest of the **garlic**, chopped **peperoncini** according to taste (warning: spicy!) and sauté everything for approx. 3 min. more until the **courgette** is soft. Take frying pan from stove, season with **salt*** and **pepper*** and stir in chopped **parsley**.

6 SERVE

Apportion **chicken breast** and **potato wedges** onto plates, add **courgette** and enjoy with a dollop of **crème fraîche** light and **lemon wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4 INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon ⊕	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosemary	1 x	1 g	1 x	1 g
Honey	1 x	8 g	1 x	20 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Courgette	2 x	220 g	4 x	220 g
Red peperoncini ⊕	0.5 x	15 g	1 x	15 g
(Olive) oil* for steps 1, 2, 4 and 5	½ tbsp. each		1EL each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⊕ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	318 kJ/76 kcal	2,408 kJ/576 kcal
Fat	3 g	20 g
– incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	8 g	57 g
– incl. sugar	2 g	12 g
Protein	5 g	40 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

FILET DE BLANC DE POULET MARINÉ DANS DU MIEL ET DU CITRON,
quartiers de pomme de terre au four et courgettes

CRÈME FRAÎCHE LÉGÈRE

Crème demi-écrémée, crème fraîche légère, crème fraîche, crème demi-écrémée acidulée : la différence entre tous ces produits réside dans la teneur en graisses. En règle générale, la crème fraîche légère a une teneur en graisses de 24 %.

- Pommes de terre
- Gousse d'ail
- Persil
- Romarin
- Courgette
- Miel
- Peperoncini rouge
- Citron
- Crème fraîche légère
- Blanc de poulet

35 à **45** minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **2**

À préparer dans les **1** à **3** jours

Régal léger

Gain de temps

Simple et raffiné ? C'est possible ! Nous vous montrons comment réussir la cuisson au four d'un filet de dinde mariné dans du miel, de l'ail, du romarin et du citron avec des quartiers de pomme de terre. Pendant la cuisson, vous pouvez tranquillement préparer une délicieuse poêlée de légumes à la courgette et au piment (ne vous inquiétez pas, la crème fraîche calme le piquant). C'est vite prêt et vous pouvez passer à la partie la plus importante : déguster ce plat riche en protéines !

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin **d'une grande poêle**, **d'une plaque de four** avec **du papier de cuisson**, **d'un grand saladier** et **d'un petit saladier**.

1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper les **pommes de terre** en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau. Mélanger **les pommes de terre** dans un grand saladier à ½ cs [1 cs] d'**huile***, du **poivre*** et du **sel*** et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson puis enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

2 POUR LA MARINADE

Peler l'**ail** et le hacher finement.
Peler la peau du **citron**, le couper en deux puis en tranches. Arracher les **aiguilles de romarin** et hacher délicatement. Mélanger dans un grand saladier les **tranches de citron**, le **jus** de 2 [4] tranches de **citron**, la **moitié** de l'**ail** et le **romarin haché** avec ½ cs [1 cs] d'**huile d'olive***, du **miel**, du **sel*** et du **poivre***. Tremper les deux côtés de la **poitrine de poulet** dans la **marinade** et laisser infuser env. 5 min.

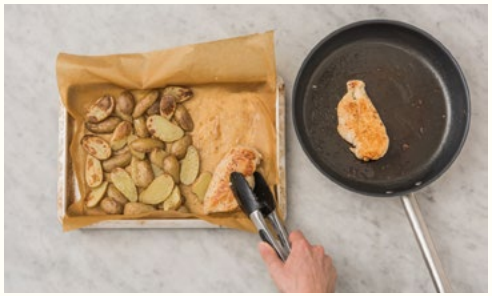
3 PENDANT CE TEMPS

Mélanger dans un petit bol la **crème fraîche légère** avec du **sel*** et du **poivre***.

Couper les extrémités de la **courgette** et la débiter en rondelles de 0,5 cm de largeur.

Couper en deux le **peperoncini** (attention : piquant !), enlever les **pépins** et le hacher finement.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement.



4 FAIRE MARINER LA POITRINE DE POULET

Dans une grande poêle, chauffer ½ cs [1 cs] d'**huile** et y faire revenir les **blancs de poulet** marinés des deux côtés 5 min env. Incorporer ensuite aux **pommes de terre** (les retourner à cette occasion) et laisser cuire 10 à 15 min encore jusqu'à ce que la **viande** ne soit plus rose. Essuyer la poêle et la réutiliser à l'étape suivante.

5 PRÉPARER LA SALADE

Dans la poêle, chauffer à nouveau ½ cs [1 cs] d'**huile***, cuire dedans les **tranches de courgette** env. 4 min, ajouter le reste d'**ail** et, selon vos goûts, le **peperoncini** haché (attention : piquant !), cuire le tout env. 3 min jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres. Retirer la poêle du feu, **saler*** et **poivrer***, puis ajouter le **persil haché**.

6 DRESSER

Disposer le **filet de blanc de poulet** avec les quartiers de **pomme de terre** dans l'assiette, incorporer les **courgettes** et déguster avec une pointe de **crème fraîche** légère et une **tranche de citron**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Romarin	1 x	1 g	1 x	1 g
Miel	1 x	8 g	1 x	20 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Courgette	2 x	220 g	4 x	220 g
Pepperoncini rouge ⊕	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Huile (d'olive)* pour les étapes 1, 2, 4 et 5	½ cs chaque		1 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
⊕ 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	318 kJ/76 kcal	2 408 kJ/576 kcal
Graisse	3 g	20 g
– dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	8 g	57 g
– dont sucre	2 g	12 g
Protéines	5 g	40 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

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

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH