



POULETBRUSTFILETS MIT SCHARFEM SPARGEL und cremigem Süsskartoffel-Rüebli-Stampf



HELLO KNOBLAUCHZEHE

*Jeder kennt die Knoblauch-Fahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Pouletbrust



Rüebli



Spargel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Creme fraiche Light



Süsskartoffel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1** Tag **1-3** kochen

Zeit sparen leichter Genuss

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes, gesundes Kraft-Rezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine grosse Portion Gemüse, zarte Pouletbrust und eine leichte Peperoncini-Schärfe. Ausserdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei von Gluten** ist Dein Gericht dank der Süsskartoffel ausserdem. Guten Appetit!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 grossen Topf**, **1 Sieb**, **1 Stabmixer** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süsskartoffel und **Rüebli** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.



2 FÜR DAS PÜREE

In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Süsskartoffelstücke** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Rüeblistücke** zufügen und ebenfalls weich kochen. Nach dem Ende der Garzeit **Süsskartoffel-** und **Rüeblistücke** in ein Sieb abgiessen, wieder zurück in den Topf geben, 2 EL [4 EL] **Crème fraîche Light** zugeben und alles mithilfe eines Stabmixer zu einem feinen **Püree** verarbeiten.



4 FLEISCH 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 auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Pouletbrustfilets** auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. garen, bis sie nicht mehr rosa sind.



5 FÜR DIE SCHARFEN SPARGEL

Erneut in der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Peperoncini** (**Vorsicht: scharf!**) und **Spargel** darin ca. 2 Min. andünsten. Dann mit 100 ml [200 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, restlichen **Crème fraîche Light** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und die Sauce etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDEDESSEN

Enden von den **Spargel** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Peperoncini** (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Pouletbrustfilets** aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Süsskartoffel-Rüebli-Püree** auf Teller verteilen, **Spargel-Gemüse** dazu anrichten, **Pouletbrustscheiben** darauflegen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100g
Crème fraîche Light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spargel, grün	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Peperoncini, rot	1 x	15 g	1 x	15 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Olivenöl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
heisses Wasser* für Schritt 5	100 ml		200 ml	
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	379 kJ/91 kcal	2.115 kJ/506 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	8 g	46 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	6 g	34 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

EN GUETE!



CHICKEN BREAST FILLETS WITH ASPARAGUS

and sweet potato and carrot purée



HELLO GARLIC

Garlic is a natural antibiotic, and it is completely free of side effects! Because they are called Phytonzide, which are contained in the tuber.



Chicken breast



Carrot



Asparagus



Garlic cloves



Red chilli



Crème fraîche



Sweet potato

30 minutes

Level 1

Light meal

A new discovery

Save time

Cook on days 1-3

Today we have a really colourful, hearty recipe for you. This healthy, attractive dish combines everything our culinary, health-conscious heart desires – a large portion of vegetables, tender chicken breast and slightly spicy chilli.

It also contains a lot of **dietary fibre** and **protein**, which will keep you full for quite a while.

Your dish is also **gluten-free**. Bon appetit!

LET'S GO

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

You will also need: **1 large frying pan**, **1 large pot**, **1 sieve**, **1 hand blender** and **1 baking tray with baking paper**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel the **sweet potato** and **carrots** and chop them into pieces.

Fill a large pot with plenty of hot **water**, add a little **salt*** and bring to the boil.



2 FOR THE PURÉE

Cook the **sweet potato** pieces in the large pot for 10-12 min. until they are soft. After 5 min. add the **carrot** pieces.

At the end of the cooking time, drain everything in a sieve and put it back in the pot, add 2 tbsp. [4 tbsp.] **crème fraîche** and process with a hand blender into a fine purée.

★ **TIP:** If the purée is too firm, add a sip of milk.



3 MEANWHILE

Remove the ends from the **asparagus**. Peel and finely chop the **garlic**.

Halve the **chilli** lengthways, remove the seeds and chop the **chilli** halves into thin rings.



4 COOK CHICKEN BREAST

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **chicken breast fillets** for 1-2 min. on both sides.

Then remove them from the frying pan and put them on a baking tray lined with baking paper.

Cook on the middle shelf of the oven for 5-7 min. until done.



5 FOR THE SPICY ASPARAGUS

Heat **oil*** in the frying pan again and sauté chopped **garlic**, some **chilli** rings (**spicy!**) and **asparagus** for approx. 2 min

Then deglaze with hot **water***, stir in the rest of the **crème fraîche** and cook for approx. 2 min. more.

Season with a little **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Remove the cooked **chicken breast fillets** from the oven and cut into slices.

Apportion **sweet potato** and **carrot purée** onto plates, add the **asparagus**, put the **chicken breast** slices on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Asparagus	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Oil* for steps 4 and 5	1	tbsp. each	2	tbsp. each
Hot water* for step 5		100 ml		200 ml
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	379 kJ/91 kcal	2.115 kJ/506 kcal
Fat	4 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	8 g	46 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	6 g	34 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!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

BON APPETIT!



FILETS DE POULET ACCOMPAGNÉS DE ASPERGES

et de purée de patate douce et carotte



HELLO AIL

L'ail est un antibiotique naturel. et complètement libre d'effets secondaires! Parce qu'ils s'appellent Phytonzide, qui sont contenus dans le tubercule.



Blanc de poulet



Carottes



Asperges



Gousse d'ail



Piment rouge



Crème fraîche




Patate douce


 30 minutes

 Niveau 1

 Régal léger

 Redécouverte

 Gain de temps

 À préparer dans les
1 à 3 jours

Aujourd'hui, nous vous proposons un véritable concentré d'énergie multicolore : cet arc-en-ciel répond à toutes nos aspirations pour une alimentation et un mode de vie sains : une grande portion de légumes, du blanc de poulet tendre et une légère note pimentée.

Il apporte en outre des **fibres** et des **protéines** pour que vous soyez vraiment rassasiés.

Et en plus, il ne contient **pas de gluten**. Bon appétit !

C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 grande casserole**, **1 passoire**, **1 mixeur**,

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Préchauffer le **four** à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Éplucher la **patate douce** et les **carottes** et les couper en gros dés.

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, **saler*** et porter à ébullition.



2 POUR LA PURÉE

Faire cuire les morceaux de **patate douce** dans une grande casserole 10 à 12 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Au bout de 5 min. ajouter les morceaux de **carottes**.

Une fois la cuisson terminée, égoutter dans une passoire et remettre dans la casserole, ajouter 2 cs [4 cs] de **crème fraîche** et mixer au mixeur afin d'obtenir une **purée**.

★**ASTUCE**: si la purée est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.



3 PENDANT CE TEMPS

Couper les extrémités du **asperges**. Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et couper en fines rondelles.



4 CUIRE LE BLANC DE POULET

Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile*** à feu moyen, y faire dorer les **blancs de poulet** 1 à 2 min. sur chaque face.

Les sortir de la poêle et les poser sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à mi-hauteur 5 à 7 min.



5 POUR LE ASPERGES ÉPICÉ

Chauffer à nouveau de l'**huile*** dans la poêle et y faire revenir l'**ail** haché, quelques rondelles de **piment** (**piquant!**) et le **asperges** env. 2 min.

Déglacer à l'**eau chaude***, mélanger le reste de **crème fraîche** et laisser mijoter encore env. 2 min.

Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



6 DRESSER

Retirer les **blancs de poulet** cuits du four et les couper en tranches.

Répartir la **purée de patate douce** et de **carotte** sur les assiettes, dresser les **asperges**, recouvrir des **tranches de poulet** et déguster.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	150 g	1 x	300 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Asperges	1 x	200 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Huile* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau chaude* pour l'étape 5	100 ml		200 ml	
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	379 kJ/91 kcal	2.115 kJ/506 kcal
Graisse	4 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	8 g	46 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	6 g	34 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 !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



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

BON APPÉTIT !