

Pouletfilet in Honig-Zitronen-Marinade mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchettigemüse

Family 35 – 45 Minuten • 2.780 kj/664 kcal • Tag 3 kochen

13



festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Zucchini



rote Peperoncini



Zitrone



Crème Fraiche Light



Pouletbrustfilet

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, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchini	2 x 330 g	4 x 330 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème Fraiche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	1 EL
Öl* für Schritt 2, 3 und 5	je ½ EL	je 1 EL
Honig* für Schritt 1	1 EL	2 EL

*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	310 kJ/74 kcal	2.780 kJ/664 kcal
Fett	2.72 g	24.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.19 g	1.70 g
Kohlenhydrate	7.05 g	63.12 g
- davon Zucker	1.61 g	14.43 g
Eiweiss	5.03 g	45.06 g
Salz	0.072 g	0.643 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 : 5) Milch.



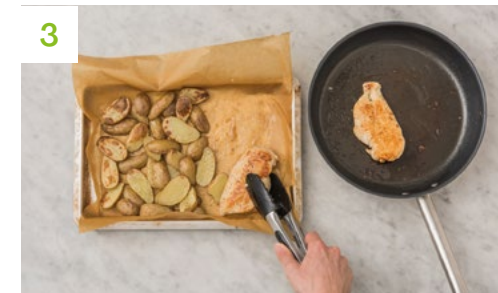
Für die Marinade

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Zitrone** heiss abwaschen und Schale abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten schneiden. **Zitronenschale, Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** mit 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel verrühren. **Pouletbrust** darin marinieren.



Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer grossen Schüssel zusammen mit 1/2 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Pouletbrust braten und garen

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und **marinierte Pouletbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten. Aufpassen, dass die **Marinade** nicht verbrennt, ggf. Hitze reduzieren. Anschliessend mit zu den **Kartoffeln** geben (bei dieser Gelegenheit **Kartoffeln** einmal wenden) und beides weitere 12 – 17 Min. im Backofen garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Bratpfanne auswaschen und später wieder verwenden.



Dip anrühren und Gemüse schneiden

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** Light mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm breite Scheiben schneiden.

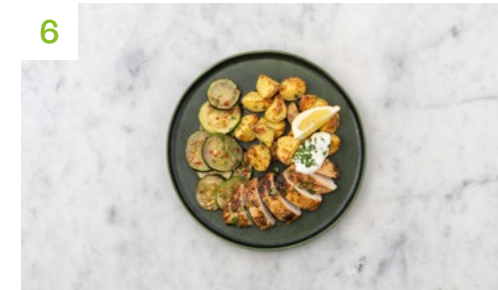
Rote Peperoncini (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.

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



Gemüse zubereiten

In der Bratpfanne erneut 1/2 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 **Zucchini** weich ist. Bratpfanne vom Herd nehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **gehackte Petersilie** unterheben.



Anrichten

Pouletbrust und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Zucchettigemüse** dazu anrichten und zusammen mit einem **Klecks Crème fraîche** und **restlichen Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!



Chicken fillet in honey and lemon marinade with baked potato wedges and courgette

Family 35 – 45 minutes • 2,780 kj/664 kcal • Cook on day 3

13



Waxy potatoes



Garlic cloves



Parsley



Courgette



Red peperoncini



Lemon



Crème fraîche light



Chicken breast fillet

Good to have at hand
Honey*, olive oil*, pepper*, salt*, 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, 2 small bowls and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1,200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Courgette	2 x 330 g	4 x 330 g
Red peperoncini	0.5 x 15 g **	1 x 15 g
Lemon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Olive oil* for step 1	½ tbsp.	1 tbsp.
Oil* for steps 2, 3 and 5	½ tbsp. each	1 tbsp. each
Honey* for step 1	1 tbsp.	2 tbsp.

*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	310 kJ/74 kcal	2.780 kJ/664 kcal
Fat	2.72 g	24.35 g
- incl. saturated fats	0.19 g	1.70 g
Carbohydrate	7.05 g	63.12 g
- incl. sugar	1.61 g	14.43 g
Protein	5.03 g	45.06 g
Salt	0.072 g	0.643 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: 5) Milk.



For the marinade

Peel and finely chop the **garlic**. Wash **lemon** with **hot water**, grate peel, and cut lemon into 6 wedges. In a small bowl, mix **lemon rind**, **juice** of 1 [2] **lemon wedges**, half of the **garlic**, 1/2 tbsp. [1 **tbsp.**] **olive oil***, 1 **tbsp.** [2 **tbsp.**] **honey***, **salt*** and **pepper***. **Marinate chicken breast** in this.



Mix the dip and chop the vegetables

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

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



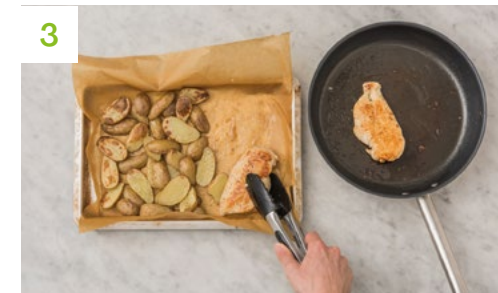
Preparing the potatoes

Cut **unpeeled potatoes** into quarters or halves depending on size. In a large bowl, mix **potatoes** with 1/2 **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.



Prepare vegetables

Heat up 1/2 **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**.



Fry and cook chicken breast

Heat 0.5 **tbsp.** [1 **tbsp.**] **oil*** in a large frying pan and fry **marinated chicken breast** on each side for 1-2 min. until golden brown. Be careful not to burn the **marinade**, reducing the heat if necessary. Then add to the **potatoes** (take the opportunity to turn the **potatoes**) and cook everything in the oven for a further 12-17 min. until the **meat** is no longer pink. Wipe the frying pan clean and use it again later.



Serve

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

Bon appetit!

Filets de poulet marinés dans du miel et du citron accompagnés de pommes de terre au four et de courgette

Famille 35 - 45 minutes - 2.780 kj/664 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Pommes de terre



Gousse d'ail



Persil



Courgettes



Poivron rouge



Citron



Crème fraîche légère



Filet de blanc de poulet

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, 2 petits saladiers et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgettes	2 x 330 g	4 x 330 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Citrons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Huile d'olive* pour l'étape 1	½ cs	1 cs
Huile* pour les étapes 2, 3 et 5	½ cs chaque	1 cs chaque
Miel* pour l'étape 1	1 cs	2 cs

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	310 kJ/74 kcal	2.780 kJ/664 kcal
Lipides	2.72 g	24.35 g
- dont acides gras saturés	0.19 g	1.70 g
Glucides	7.05 g	63.12 g
- dont sucre	1.61 g	14.43 g
Protéines	5.03 g	45.06 g
Sel	0.072 g	0.643 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 : 5) lait.



POUR LA MARINADE

Peler et hacher finement l'**ail**. Laver le **citron** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et le couper en 6. Mélanger dans un petit saladier le **zeste de citron**, le jus d'1 [2] **tranche de citron**, la moitié de l'**ail** avec 1/2 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **miel***, du **sel*** et du **poivre***. **Faire mariner** dedans le **blanc de poulet**.



Préparer la sauce et couper les légumes

Mélanger dans un petit saladier la **crème fraîche légère** avec du **sel*** et du **poivre***. Couper les extrémités de la **courgette** et la déliter en rondelles de 0,5 cm.

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

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



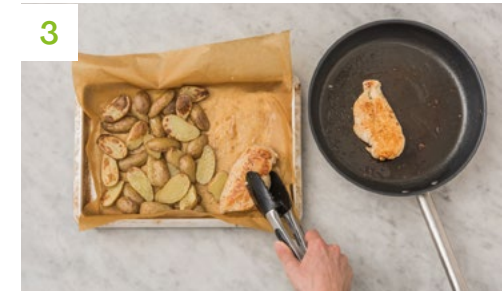
Préparer les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau. Mélanger les **potatoes** dans un grand saladier à 1/2 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.



Préparer les légumes

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1/2 cs [1 cs] d'**huile***, faire revenir les **rondelles de courgette** env. 4 min, ajouter le reste d'**ail** et, selon les goûts, le **piment haché (attention : piquant !)** env. 3 min. jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres. Retirer la poêle du feu, **saler*** et **poivrer***, puis ajouter le **persil haché**.



Rôtir et cuire le blanc de poulet

Dans une grande poêle, chauffer 0,5 cs [1 cs] d'**huile** et y faire revenir les **blancs de poulet** marinés des deux côtés 1 à 2 min. env. Veiller à ne pas faire brûler la **marinade**, réduire le feu si nécessaire. Incorporer ensuite aux **potatoes** (les retourner à cette occasion) et laisser cuire encore 12 à 17 min. jusqu'à ce que la **viande** ne soit plus rose. Essuyer la poêle pour la réutiliser plus tard.



Dresser

Disposer le **poulet** et les **potatoes** dans l'assiette, garnir des **courgettes** et déguster avec une pointe de **crème fraîche** légère et une tranche de **citron**.

Bon appétit !