

Pouletfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 565 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletbrustfilet



Drillinge



Buschbohnen



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Rosmarin



Zitrone



Naturjoghurt



Knoblauchzehen



Blütenhonig



- 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 aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, 1 Gemüseraffel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1200 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Rosmarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Blütenhonig	1 x 8 g	2 x 8 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. 610 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2362 kJ/ 565 kcal
Fett	3.11 g	18.83 g
- davon ges. Fettsäuren	0.43 g	2.62 g
Kohlenhydrate	9.49 g	57.46 g
- davon Zucker	1.56 g	9.42 g
Eiweiss	6.58 g	39.87 g
Salz	0.146 g	0.883 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)

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



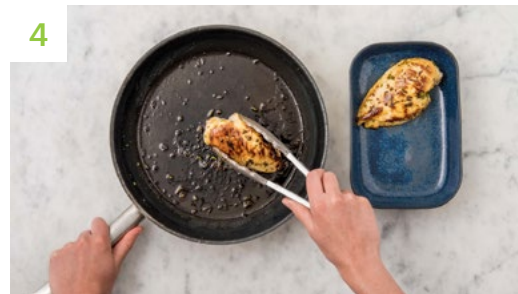
1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden und in einer grossen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen und 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und aussen goldbraun sind.



4 Pouletbrust braten

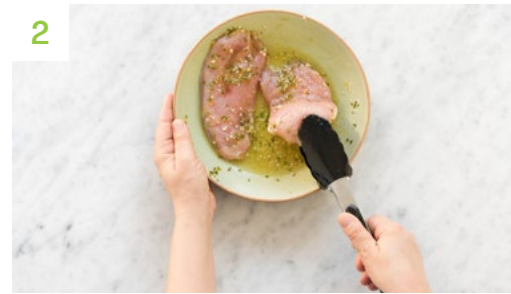
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Marinierte **Pouletbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Bratpfanne nicht zu stark erhitzen, denn die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschliessend **Pouletbrust** in eine kleine Auflaufform geben, neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen.



2 Für die Marinade

Knoblauch fein hacken.

Rosmarinadeln fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Rosmarin, **Knoblauch**, **Zitronenabrieb** und **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten** mit 1 TL [2 TL] **Honig***, 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren.

Pouletbrust darin ca. 5 Min. marinieren.



5 Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Bratpfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0.5 EL [1 EL] **Öl*** 2 – 3 Min anrösten.

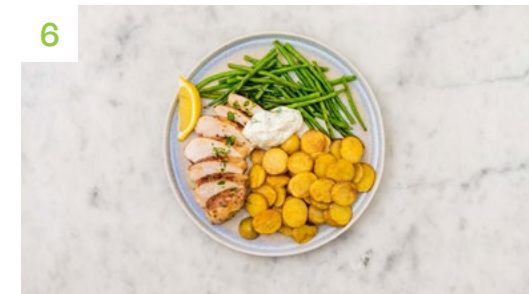


3 Bohnen kochen

Einen grossen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Buschbohnen** in das kochende **Wasser*** geben und abgedeckt ca. 8 Min. bissfest garen.

Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem **Wasser*** abschrecken.



6 Anrichten

Pouletbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Bohnen dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Chicken fillet in honey-and-lemon marinade

served with roasted French beans and potatoes

High protein Family Under 650 calories 35–45 minutes • 565 kcal • Cook on day 3

23



Chicken breast fillet



New potatoes



French beans



"Hello paprika" spice mix



Rosemary



Lemon



Plain yoghurt



Garlic clove



Honey



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, pepper*, salt*, water*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve, 1 deep plate, 1 vegetable grater and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Rosemary	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Honey	1 x	8 g	2 x	8 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. 610 g)
Calories	390 kJ/ 93 kcal	2362 kJ/ 565 kcal
Fat	3.11 g	18.83 g
- of which saturated fat	0.43 g	2.62 g
Carbohydrate	9.49 g	57.46 g
- of which sugar	1.56 g	9.42 g
Protein	6.58 g	39.87 g
Salt	0.146 g	0.883 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).

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



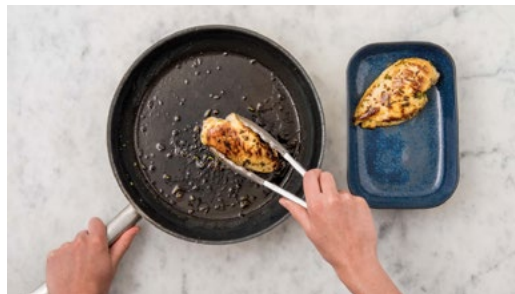
Bake the potatoes

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

Cut the washed potatoes into 0.5 cm slices and mix in a large bowl with the "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper.

Leave some room for a small oven dish, and bake for 20–25 mins until the potatoes are soft on the inside and golden brown on the outside.



Fry the chicken breast

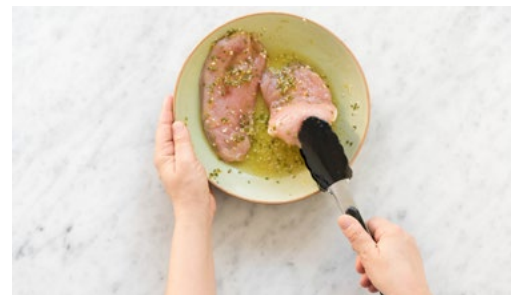
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the marinated chicken breast for 1–2 mins on each side until golden brown.

Tip: Don't overheat the frying pan: the marinade can quickly burn.

Then put the chicken breast in a small oven dish, place it next to the potatoes on the baking tray and cook for 12–14 mins until the meat is no longer pink inside.

Set the frying pan aside for the next step.



For the marinade

Finely chop the garlic.

Finely chop the rosemary leaves.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lemon into 6 wedges.

Mix the rosemary, garlic, lemon zest and the juice of 2 [4] lemon wedges with 1 tsp. [2 tsp.] honey, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, salt* and pepper* in a deep plate.

Marinate the chicken breast in it for about 5 mins



Prepare the dip

In a small bowl, season the cream yoghurt with salt*, pepper* and a little lemon juice.

Sauté the beans in the frying pan from step 4 with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* for 2–3 mins.

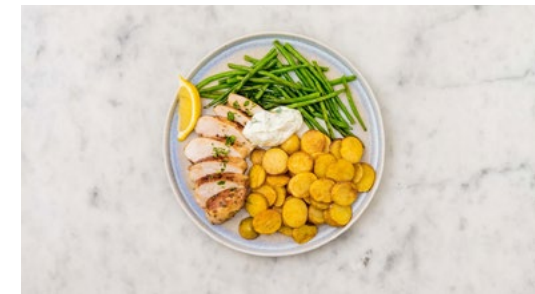


Cook the beans

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

Cut the ends off the French beans, put the beans into the boiling water*, and cook for about 8 mins until tender.

Then drain the beans in a sieve and rinse briefly with cold water*.



Serve

Apportion the chicken and potatoes onto plates.

Serve with the beans and enjoy with a dollop of dip and the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Blancs de poulet dans une marinade au miel et au citron servis avec des haricots verts grillés et des pommes de terre

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 565 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blanc de poulet



Pommes de terre grenailles



Haricots verts



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Romarin



Citron



Yogourt nature



Gousse d'ail



Miel



- 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.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, poivre*, sel*, eau*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire, 1 assiette creuse, 1 râpe à légumes et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1200 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Romarin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Miel	1 x 8 g	2 x 8 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. 610 g)
Valeur calorique	390 kJ/ 93 kcal	2362 kJ/ 565 kcal
Lipides	3,11 g	18,83 g
- dont acides gras saturés	0,43 g	2,62 g
Glucides	9,49 g	57,46 g
- dont sucre	1,56 g	9,42 g
Protéines	6,58 g	39,87 g
Sel	0,146 g	0,883 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)

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



Cuire les pommes de terre

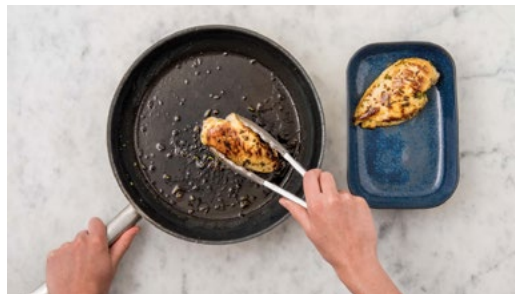
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper tranches de 0,5 cm et les mélanger dans un saladier avec le « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé,

en laissant de la place pour un petit moule à gratin.

Faire cuire au four 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à l'intérieur et dorées à l'extérieur.



Cuire les blancs de poulet

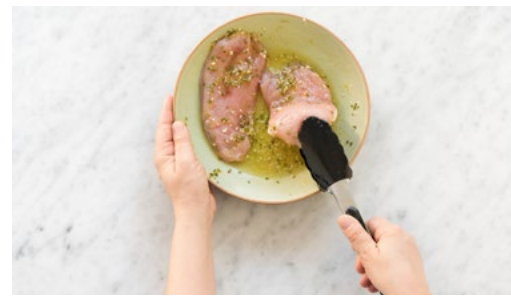
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire dorer les blancs de poulet marinés de chaque côté 1 à 2 min.

Astuce : Ne pas trop chauffer la poêle, car la marinade peut vite brûler.

Mettre ensuite les blancs de poulet dans un petit moule à gratin, le placer à côté des pommes de terre sur la plaque de four pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Réserver la poêle pour l'étape suivante.



Pour la marinade

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les aiguilles de romarin.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en 6.

Mélanger le romarin, l'ail, le zeste de citron et le jus de 2 [4] quartiers de citron avec 1 cc [2 cc] de miel*, 0,5 cs [1 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans une assiette creuse.

Y faire mariner les blancs de poulet pendant env. 5 min.



Préparer la sauce

Dans un bol, assaisonner le yogourt à la crème avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron.

Faire revenir 2 à 3 min les haricots dans la poêle de l'étape 4, en ajoutant 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

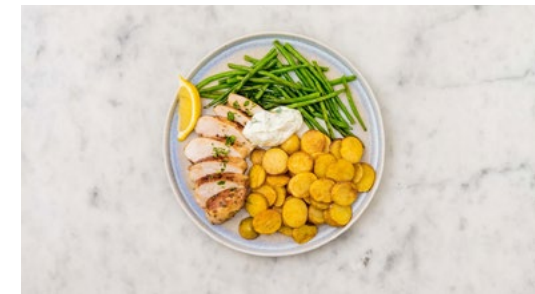


Faire cuire les haricots

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* bouillante, saler* et porter à ébullition.

Après avoir coupé les extrémités des haricots verts, verser ceux-ci dans l'eau* bouillante et laisser cuire à couvert env. 8 min jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et rincer brièvement à l'eau* froide.



Dresser

Répartir le blanc de poulet et les pommes de terre sur des assiettes.

Dresser les haricots à côté et les déguster avec un peu de dip et le reste des quartiers de citron.

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 !

