

# Pouletgeschnetzeltes mit Spätzli in einer cremigen Apfel-Champignon-Sauce

Family 30 – 40 Minuten • 3.456 kj/826 kcal • Tag 3 kochen

10



Pouletbrustfilet



braune Champignons



Eierspätzli



Apfel



Halbrahm



Petersilie



Gewürzmischung  
"Hello Muskat"

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
Eierspätzli <b>1) 2)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Halbrahm <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung "Hello Muskat" <b>3)</b>	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Pouletbouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 2 EL
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	601 kJ/144 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Fett	6.51 g	37.40 g
- davon ges. Fettsäuren	0.32 g	1.86 g
Kohlenhydrate	13.17 g	75.72 g
- davon Zucker	2.54 g	14.61 g
Eiweiss	8.19 g	47.06 g
Salz	0.276 g	1.589 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 :** **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **3)** Sellerie **5)** Milch.



## Gemüse schneiden

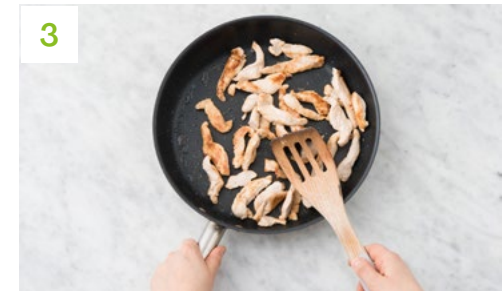
**Champignons** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** ebenfalls in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.



## Poulet schneiden

**Pouletbrustfilets** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pouletgeschnetzeltes** darin ca. 4 Min. anbraten.



## Anbraten

**Champignonscheiben** zugeben und alles ca. 3 Min. weiterbraten. Anschliessend **Gewürzmischung** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten. Mit **Halbrahm** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 1 Min. einköcheln lassen.



## Spätzli braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Spätzli** darin ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. In der letzten Min. mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Petersilie schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Champignon-Apfel-Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Spätzli** und **Pouletgeschnetzeltes** in **Champignon-Apfel-Sauce** auf Teller verteilen, mit **gehackter Petersilie** bestreuen und geniessen.

## En Guete

# Strips of chicken with spaetzle noodles in a creamy apple and mushroom sauce

Family 30 – 40 minutes • 3.456 kj/826 kcal • Cook on day 3

10



Chicken breast fillet



Brown mushrooms



Spaetzle egg noodles



Apple



Single cream



Parsley



“Hello Nutmeg”  
spice mix

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

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

## What you need

2 large frying pans

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Brown mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Spaetzle egg noodles	1 x 400 g	1 x 800 g
1) 2) Apples	1 x 180 g	2 x 180 g
Single cream 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
"Hello Nutmeg" spice mix 3)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Chicken stock powder* for step 3	4 g	8 g
Oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	601 kJ/144 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Fat	6.51 g	37.40 g
- incl. saturated fats	0.32 g	1.86 g
Carbohydrate	13.17 g	75.72 g
- incl. sugar	2.54 g	14.61 g
Protein	8.19 g	47.06 g
Salt	0.276 g	1.589 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:** 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 3) Celery 5) Milk.



### Chop vegetables

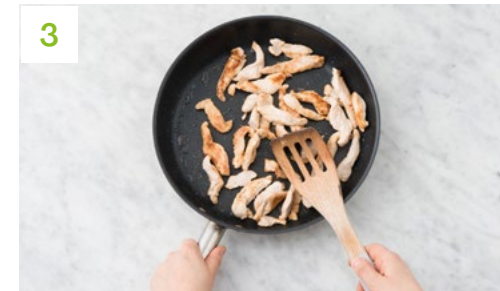
Cut **mushrooms** into slices 0.5 cm thick.

Cut apple in half, remove core, and cut apple halves into slices 0.5 cm thick.



### Chop chicken

Cut the **chicken breast fillets** into strips approx. 1 cm wide. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on medium heat and sauté **strips of chicken** for approx. 4 min.



### Sauté

Add **mushroom slices** and fry everything for approx. 3 min. more. Finally add **spice mix** and **apple slices** and stir-fry for approx. 3 min. Deglaze with **single cream** and 4 g [8 g] **chicken stock powder\***, reduce heat, and simmer for approx. 1 min.



### Fry spaetzle noodles

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a second large frying pan on medium heat and sauté **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until golden brown. In the last minute, season with a little **salt\*** and **pepper\***.



### Chop parsley.

Pluck the **parsley leaves** and chop roughly. Season the **mushroom** and **apple sauce** with **salt\*** and **pepper\***.



### Serve

Apportion **spaetzle noodles** and **strips of chicken** in **mushroom** and **apple sauce** onto plates, sprinkle with **chopped parsley** and enjoy.

**Bon appetit!**

# Lanières de poulet accompagnées de spätzli et d'une sauce crémeuse aux pommes et aux champignons

Famille 30 - 40 minutes - 3.456 kj/826 kcal • Cuisiner au 3e jour

10



Blancs de poulet



Champignons bruns



Spätzli aux œufs



Pomme



Crème demi-écrémée



Persil



Mélange d'épices  
« Hello Muscat »

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Spätzli aux œufs <b>1) 2)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Crème demi-écrémée <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Muscat » <b>3)</b>	0,5 x 5 g**	1 x 5 g
Bouillon de volaille en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Huile* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	601 kJ/144 kcal	3.456 kJ/826 kcal
Lipides	6.51 g	37.40 g
- dont acides gras saturés	0.32 g	1.86 g
Glucides	13.17 g	75.72 g
- dont sucre	2.54 g	14.61 g
Protéines	8.19 g	47.06 g
Sel	0.276 g	1.589 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 :** **1)** céréales contenant du gluten **2)** œufs **3)** céleri **5)** lait.



### Couper les légumes

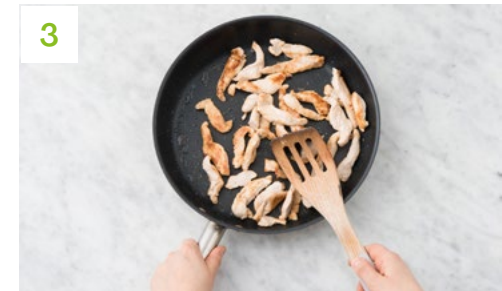
Couper les **champignons** en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper la **pomme** en deux, retirer les pépins et couper en tranches d'env. 0.5 cm.



### Couper le poulet

Trancher les **blancs de poulet** en pièces d'environ 1 cm. d'épaisseur. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen et y faire revenir l'**émincé de poulet** env. 4 min.



### Faire revenir

Ajouter les **champignons** et cuire le tout env. 3 min. Ajouter ensuite le mélange d'épices et les tranches de **pomme** et cuire env. 3 min en retournant. Déglacer avec la **crème demi-écrémée** et 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre\***, baisser le feu et laisser mijoter env. 1 min.



### Faire dorer les spätzli

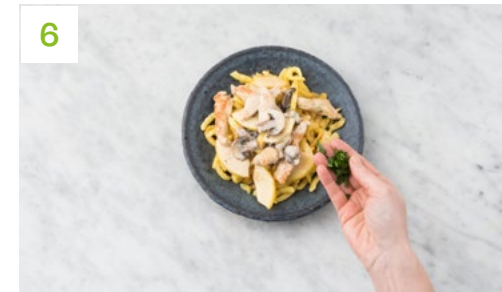
Dans une deuxième grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen et faire dorer les **spätzli** env. 5 min. Dans les dernières minutes, ajouter un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



### Couper le persil

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

**Saler\*** et **poivrer\*** la **sauce aux champignons et à la pomme**.



### Dresser

Répartir les **spätzli** et l'**émincé de poulet** dans la **sauce aux champignons et à la pomme** sur les assiettes. Garnir de **persil haché**. Déguster.

### Bon appétit