

Überbackenes Piri Piri Poulet auf Pasta mit selbstgemachter Tomaten-Käse-Sauce

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 927 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Tomaten



Reibkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Petersilie



Pouletbrustfilet



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomaten	3 x 100 g	6 x 100 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 570 g)
Brennwert	680 kJ/ 162 kcal	3879 kJ/ 927 kcal
Fett	5.09 g	29.02 g
- davon ges. Fettsäuren	0.88 g	5.00 g
Kohlenhydrate	18.46 g	105.32 g
- davon Zucker	2.03 g	11.58 g
Eiweiss	10.46 g	59.68 g
Salz	0.281 g	1.604 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) 8) Eier 15) Weizen

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



Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Tomaten vierteln.

Zwiebel vierteln.

Knoblauch abziehen.

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit „**Hello Paprika***“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** in einem Messbecher auffangen.



Kleine Vorbereitung

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Petersilie grob hacken.



Poulet anbraten

Pouletbrust salzen*. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Pouletbrustfilet darin 2 Min. pro Seite anbraten und mit „**Hello Piri Piri**“ würzen.

Aus der Bratpfanne nehmen, auf das Backblech geben, mit der Hälfte vom **Reibekäse** gratinieren und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und der **Käse** geschmolzen ist.



Sauce vollenden

Gemüse nach der Garzeit in den Messbecher geben.

Restlichen **Reibekäse**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, die Hälfte vom **Hartkäse**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, kräftig **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und mithilfe eines Stabmixers zu einer **Sauce** pürieren.

Sauce und drei Viertel der **Kräuter** in die **Pasta** geben und vermengen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen, überbackenes **Piri Piri Poulet** darauf anrichten und mit restlichen **Kräutern** und **Hartkäse** garnieren.

Zum Schluss mit ein wenig **Pfeffer*** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Piri-piri chicken gratin

on pasta with home-made tomato-and-cheese sauce

High protein Family 30-40 minutes • 927 kcal • Cook on day 3



Spaghetti



Tomatoes



Grated cheese



Onion



Garlic clove



Grated hard cheese



"Piri-Piri" spice mix



"Hello Paprika" spice mix



Parsley



Chicken breast fillet



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, pepper*, olive oil*, balsamic vinegar*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomatoes	3 x 100 g	6 x 100 g
Grated cheese 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 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. 570 g)
Calories	680 kJ/ 162 kcal	3879 kJ/ 927 kcal
Fat	5.09 g	29.02 g
- of which saturated fats	0.88 g	5.00 g
Carbohydrate	18.46 g	105.32 g
- of which sugar	2.03 g	11.58 g
Protein	10.46 g	59.68 g
Salt	0.281 g	1.604 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) **8)** Eggs **15)** Wheat

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



1 Roast the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven).

Quarter the tomatoes.

Quarter the onion.

Peel the garlic.

Spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, season with "Hello Paprika", salt* and pepper* and bake for 15-20 min. in the oven.



2 Get prepped

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book.

Coarsely chop the parsley.



3 Fry the chicken

Salt* the chicken breast. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Fry the chicken breast fillet for 2 min. on each side and season with "Hello Piri Piri".

Remove from the frying pan, place on the baking sheet, sprinkle on half of the grated cheese and cook in the oven for 10-12 min. until the meat is no longer pink inside and the cheese has melted.



4 Cook the pasta

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

Add the pasta and cook for 7-8 min. until al dente.

When cooked, drain the pasta in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water* in a measuring jug.



5 Finish the sauce

Put the vegetables in the measuring jug once they are cooked.

Add the remaining grated cheese, 4 g [8 g] chicken stock powder*, half of the hard cheese, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, plenty of salt* and pepper* and puree to a sauce using a hand blender.

Add the sauce and three quarters of the herbs to the pasta and mix.



6 Serve

Apportion the pasta onto deep plates, arrange the piri-piri chicken gratin on top and garnish with the remaining herbs and hard cheese.

Finally, top with a little pepper*.

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!



Poulet grillé au piri-piri sur des pâtes avec une sauce à la tomate et au fromage faite maison

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 927 kcal • Cuisiner au 3e jour



Spaghetti



Tomates



Fromage râpé



Oignon



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Persil



Blanc de poulet



- 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*

Sel*, eau*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 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. 570 g)
Valeur calorique	680 kJ/ 162 kcal	3.879 kJ/ 927 kcal
Lipides	5,09 g	29,02 g
- dont acides gras saturés	0,88 g	5,00 g
Glucides	18,46 g	105,32 g
- dont sucre	2,03 g	11,58 g
Protéines	10,46 g	59,68 g
Sel	0,281 g	1,604 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) 8) œufs 15) blé

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



1 Griller les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Préchauffer le four à 240 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 220 °C).

Couper les tomates en quatre.

Couper l'oignon en quatre.

Peler l'ail.

Répartir les légumes sur un plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, assaisonner de « Hello Paprika », de sel* et de poivre*, puis enfourner pour 15 à 20 min.



4 Faire cuire les pâtes

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

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 7 à 8 min.

Après la cuisson, les égoutter en réservant 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson dans un verre doseur.



2 Petite préparation

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre.

Hacher grossièrement le persil.



3 Cuire le poulet

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

Y faire revenir le blanc de poulet 2 min de chaque côté et assaisonner avec du « Hello Piri Piri ».

Le retirer de la poêle, le déposer sur la plaque de four, gratiner avec la moitié du fromage râpé et enfourner pour 10 à 12 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur et que le fromage soit fondu.



5 Finir la sauce

Une fois cuits, ajouter les légumes dans le verre doseur.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, la moitié du fromage à pâte dure, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*; assaisonner généreusement de sel* et de poivre*, et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur.

Ajouter la sauce et les trois quarts du persil aux pâtes et mélanger.



6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses, poser dessus le poulet au piri piri et garnir de persil et de fromage.

Pour finir, ajouter un peu de poivre*.

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 !

