

Wärmender Pouleteintopf mit Lauch Kürbiskernen und Basilikumpaste

One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 3.574 kj/854 kcal • Tag 3 kochen



Poulettinnenfilets



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Ofenkartoffeln



Rüebli



Lauch



Basilikum



Basilikumpaste



Crème Fraîche



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Kürbiskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel und 1 Messbecher.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletinnenfilets	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème Fraîche (5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (3)	1 x 5 g	2 x 10 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	441 kJ/105 kcal	3.574 kJ/854 kcal
Fett	7.31 g	59.24 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	3.08 g
Kohlenhydrate	4.96 g	40.14 g
– davon Zucker	1.15 g	9.35 g
Eiweiss	4.80 g	38.90 g
Salz	0.270 g	2.184 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 : 3 Sellerie oder Sellerieerzeugnisse (5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und ebenfalls in 0.5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Pouletinnenfilets in Streifen schneiden.



Poulet anbraten

In einem grossen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie duften und aufplatzen. Herausnehmen.

In dem Topf 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Gewürzmischung „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

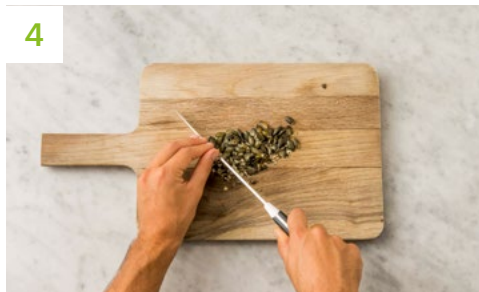
Pouletstreifen herausnehmen und beiseitestellen.



Eintopf kochen

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Rüebli** und **Lauch** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [800 ml] **heisses Wasser***, 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



Eintopf vollenden

Pouletstreifen wieder in den Eintopf geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Basilikumpaste und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerzupfen, über den Eintopf verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Warming chicken stew with leeks pumpkin seeds and basil paste

One-pot dish 25-35 minutes • 3.574 kj/854 kcal • Cook on day 3



Chicken fillets



“Hello Paprika” spice mix



Baking potatoes



Carrots



Leek



Basil



Basil paste



Crème fraîche



“Hello Muskat” spice mix



Pumpkin seeds



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Let's get started

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

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid and 1 measuring jug.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken fillets	1 x 250 g	1 x 500 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
“Hello Muskat” spice mix 3)	1 x 5 g	2 x 10 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Water*, oil*, chicken stock powder*	Amounts specified in text	
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	441 kJ/105 kcal	3.574 kJ/854 kcal
Fat	7.31 g	59.24 g
– incl. saturated fats	0.38 g	3.08 g
Carbohydrate	4.96 g	40.14 g
– incl. sugar	1.15 g	9.35 g
Protein	4.80 g	38.90 g
Salt	0.270 g	2.184 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: 3) Celery or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



1 Chop the vegetables

Peel the potatoes, halve lengthways and cut them into 0.5 cm thick slices.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm thick slices.

Cut the leek into 1 cm thick slices.

Cut the chicken fillets into strips.



2 Fry the chicken

In a large pot, toast the pumpkin seeds for about 2 min. until fragrant and split open. Remove from the pot.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same pot, add the chicken strips, and sauté for 3-4 min. until slightly browned.

Add the “Hello Paprika” spice mix, salt*, and pepper* and continue frying for 1 min.

Remove the chicken strips and set aside.



3 Cook the stew

Add another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to the pan and sweat the potatoes, carrots and leeks for 2 min.

Add 400 ml [800 ml] hot water*, 6 g [12 g] chicken stock powder* and the “Hello Muskat” spice mix, bring to the boil and cook, covered, for 10-12 min. until the vegetables are almost cooked.



4 Chop the pumpkin seeds

Meanwhile, roughly chop the pumpkin seeds.



5 Finish the stew

Return the chicken strips to the stew and heat through for 1-2 min.

Stir in the basil paste and half of the crème fraîche, season with salt* and pepper*.



6 Serve

Divide the stew between deep plates, top with the remaining crème fraîche and sprinkle with the chopped pumpkin seeds.

Roughly shred the basil leaves, scatter over the stew and enjoy.

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!



Potée de poulet au poireau graines de courge et pâte de basilic

Plat One-Pot 25 - 35 minutes - 3.574 kj/854 kcal - Cuisiner au 3e jour

23



Aiguillettes de poulet



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pommes de terre au four



Carottes



Poireaux



Basilic



Pâte de basilic



Crème fraîche



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Graines de courge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille
en poudre*

C'est parti

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

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle et 1 verre doseur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aiguillettes de poulet	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 10 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	441 kJ/105 kcal	3.574 kJ/854 kcal
Lipides	7.31 g	59.24 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	3.08 g
Glucides	4.96 g	40.14 g
- dont sucre	1.15 g	9.35 g
Protéines	4.80 g	38.90 g
Sel	0.270 g	2.184 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 : 3) céleri ou produits à base de céleri **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre, puis couper en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Peler les carottes et les couper en biais pour faire des tranches de 0.5 cm.

Émincer le poireau en rondelles de 1 cm.

Couper les aiguillettes de poulet en lanières.



Cuire le poulet

Dans une grande casserole, faire griller les graines de courge pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum et éclatent. Retirer du feu.

Faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans la casserole, y mettre les lanières de poulet et les faire revenir pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel* et le poivre* et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.

Retirer les lanières de poulet et les mettre de côté.



Cuire la potée

Verser à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole, y faire revenir les pommes de terre, les carottes et le poireau pendant 2 minutes.

Ajouter 400 ml [800 ml] d'eau chaude*, 6 g [12 g] de bouillon de poulet en poudre* et le mélange d'épices « Hello muscade », porter à ébullition et cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.



Hacher les graines de courge

Entre-temps, hacher grossièrement les graines de courge.



Finir la potée

Remettre les lanières de poulet dans la potée et faire chauffer pendant 1 à 2 minutes.

Incorporer la pâte de basilic et la moitié de la crème fraîche, saler* et poivrer*.



Dresser

Répartir la potée dans des assiettes creuses, garnir avec le reste de crème fraîche et parsemer de graines de courge hachées.

Déchirer grossièrement les feuilles de basilic, les répartir dans les assiettes et déguster.

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 !

