



Winterlicher Eintopf mit Poulet & Lauch

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein -20% Kalorien One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 689 kcal • Tag 3 kochen

26



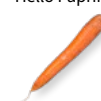
Poulettinnenfilets



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Ofenkartoffeln



Rüebli



Lauch



Basilikum



Basilikumpaste



Crème fraîche



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Kürbiskerne



- 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

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel

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 (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 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. 760 g)
Brennwert	379 kJ/ 91 kcal	2883 kJ/ 689 kcal
Fett	5,49 g	41,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	13,58 g
Kohlenhydrate	5,08 g	38,64 g
– davon Zucker	1,43 g	10,85 g
Eiweiss	4,99 g	37,90 g
Salz	0,282 g	2,144 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) (10) Sellerie

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



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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!





Chicken & leek winter stew

ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

High protein -20% calories One-pot dish 25-35 minutes • 689 kcal • Cook on day 3

26



Chicken fillets



“Hello Paprika” spice mix



Baking potatoes



Carrots



Leek



Basil



Basil paste



Crème fraiche



“Hello Nutmeg” spice mix



Pumpkin seeds



- 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.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken fillets	1 x	250 g	1 x	500 g
Spice mix "Hello Paprika"	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 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 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. 310 g)
Calories	379 kJ/ 91 kcal	2.883 kJ/ 689 kcal
Fat	5.49 g	41.74 g
- incl. saturated fats	1.79 g	13.58 g
Carbohydrate	5.08 g	38.64 g
- incl. sugar	1.43 g	10.85 g
Protein	4.99 g	37.90 g
Salt	0.282 g	2.144 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) **10)** Celery.

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



1 Chop the vegetables

Heat 400 ml [800 ml] water* in the kettle.

Peel the **potatoes**, halve them 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 they release their aroma and split open.

Remove from the pan. Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same pot, add the **chicken strips**, and fry for 3-4 minutes 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 sauté the **potatoes, carrots** and **leek** for 2 min.

Add 400 ml [800 ml] **hot water***, 6 g [12 g] **chicken stock powder*** and the "**Hello Nutmeg**" 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 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 d'hiver au poulet & au poireau

Plat prêt à consommer contenant max. 20% de glucides

Hautement protéiné -20 % de calories Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 689 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Aiguillettes de poulet



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Pommes de terre



Carottes



Poireau



Basilic



Pâte de basilic



Crème fraîche



Mélange d'épices « Hello muscade »



Graines de courge



- 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.

Ingrédients de base

Eau*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 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 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 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. 760 g)
Valeur calorique	379 kJ/ 91 kcal	2.883 kJ/ 689 kcal
Lipides	5.49 g	41.74 g
- dont acides gras saturés	1.79 g	13.58 g
Glucides	5.08 g	38.64 g
- dont sucre	1.43 g	10.85 g
Protéines	4.99 g	37.90 g
Sel	0.282 g	2.144 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) **10)** céleri

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



Couper les légumes

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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

Peler les **carottes** et les couper en biais en 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 min 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 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Ajouter le **mélange d'épices « Hello paprika »** , le **sel*** et le **poivre*** et poursuivre la cuisson encore 1 min.

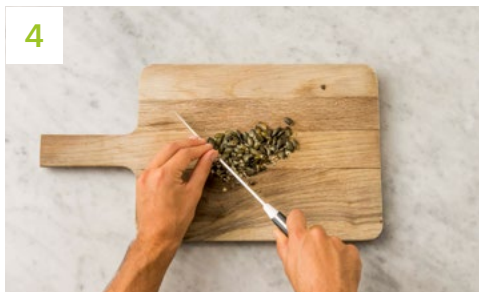
Retirer les **lanières de poulet** et les mettre de côté.



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 min.

Ajouter 400 ml [800 ml] d' **eau*** chaude, 6 g [12 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et le **mélange d'épices « Hello muscade »** , porter à ébullition et cuire à couvert pendant 10 à 12 min 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 min.

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 !

