

Würzige Pouletbrust mit Mandeln

dazu Balsamico-Zwiebelsauce und Süsskartoffelstock

High Protein 35 – 45 Minuten • 3204 kj/766 kcal • Tag 3 kochen

17



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
"Harissa"



Süßkartoffeln



Knoblauchzehe



Zucchini



Mandelblättchen



Balsamico-Creme



rote Zwiebel



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-----------------------------------|-----------|
| Pouletbrustfilet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Gewürzmischung "Harissa" | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Süsskartoffeln | 1 x 450 g | 2 x 450 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Mandelblättchen 7) | 1 x 10 g | 3 x 20 g |
| Balsamico-Creme 1) 11) | 2 x 12 g | 4 x 12 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |
| Butter*, 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 | 527 kJ/126 kcal | 3.204 kJ/766 kcal |
| Fett | 5.99 g | 36.41 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.47 g | 8.92 g |
| Kohlenhydrate | 11.43 g | 69.43 g |
| – davon Zucker | 2.70 g | 16.40 g |
| Eiweiss | 6.66 g | 40.47 g |
| Salz | 0.175 g | 1.062 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 oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 7) Schalenfrüchte: Mandel (Amygdalus communis L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Kleine Vorbereitung

Süsskartoffel schälen und in grobe, ca. 4 cm grosse Stücke schneiden.

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

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Für den Süsskartoffelstock

Süsskartoffelstücke im grossen Topf 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Nach dem Ende der Garzeit **Süsskartoffelstücke** in ein Sieb abgiessen, wieder zurück in den Topf geben und mithilfe eines Stampfers zu einem **Süsskartoffelstock** verarbeiten.



Poulet panieren

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und **Gewürzmischung „Harissa“** miteinander vermengen.

Mandelblättchen auf einen tiefen Teller geben.

Pouletbrustfilets in die Schüssel mit der **Mayonnaise** geben und gründlich vermengen, sodass diese komplett mit der **Mayonnaise** benetzt sind.

Danach in den **Mandelblättchen** wälzen und diese gut andrücken.



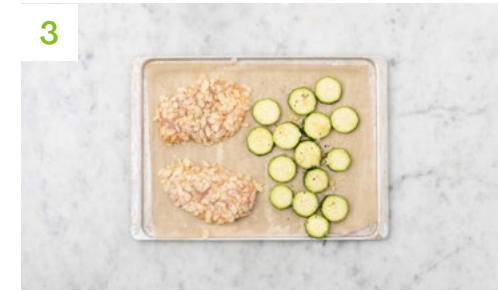
Gericht vollenden

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Balsamicrème** verrühren.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** 2 Min. anbraten.

Topfinhalt mit dem **Bouillon-Balsamico-Mix** und der 1 EL [2 EL] **Butter*** ablöschen.

Alles 2 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssiger geworden ist.



Zucchini backen

Zucchettis Scheiben und gehackten **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pouletbrüste dazulegen und im Ofen für 16 – 18 Min. backen, bis die **Zucchini** weich genug ist und die **Pouletbrüste** innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

Pouletbrust, Zucchini, Süsskartoffelstock und **Sauce** auf Tellern anrichten 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!



Spicy chicken breast with almonds

served with balsamic and onion sauce and sweet potato mash

High protein 35-45 minutes • 3.204 kj/766 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



“Harissa” spice mix



Sweet potatoes



Garlic clove



Courgette



Almond flakes



Balsamic cream



Red onion



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*, butter*, water*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 potato masher, 1 small pot, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2p | 4P |
|------------------------------|----------------------|-----------|
| Chicken breast fillet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| "Harissa" spice mix | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Sweet potatoes | 1 x 450 g | 2 x 450 g |
| Garlic cloves | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Courgette | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Almond flakes 7) | 1 x 10 g 1 x 20 g | 3 x 20 g |
| Balsamic cream 1) 11) | 2 x 12 g | 4 x 12 g |
| Red onion | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |

Butter*, water*, oil*, chicken stock powder*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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. 1.000 g) |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| Calories | 527 kJ/126 kcal | 3.204 kJ/766 kcal |
| Fat | 5.99 g | 36.41 g |
| - incl. saturated fats | 1.47 g | 8.92 g |
| Carbohydrate | 11.43 g | 69.43 g |
| - incl. sugar | 2.70 g | 16.40 g |
| Protein | 6.66 g | 40.47 g |
| Salt | 0.175 g | 1.062 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 or egg products **4)** Mustard or mustard products **7)** Nuts: almonds (Amygdalus communis L.) and products thereof **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Short preparation

Peel sweet potato and cut it into approx. 4 cm pieces.

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

Cut courgette into slices 1 cm thick. Peel and finely chop the garlic.

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.



For the sweet potato mash

Cook the sweet potato pieces in the large pot for 8-10 min. until they are soft.

At the end of the cooking time, pour the sweet potato pieces into a sieve, put them back into the pot, and mash them up using a masher.



Bread chicken

Mix mayonnaise and "Harissa" spice mix in a large bowl.

Spread almond flakes on a deep plate.

Put the chicken breast fillets in the bowl with the mayonnaise and mix until they are well coated in the mayonnaise.

Then roll them in the almond flakes and press the flakes on well.



Finish recipe

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and balsamic cream.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and sauté strips of onion for 2 min.

Deglaze the contents of the pot with the stock and balsamic mixture and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*.

Simmer everything for 2-4 min. until the sauce has thickened.



Bake courgette

Spread the courgette slices and chopped garlic on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Add chicken breasts and bake in the oven for 16-18 min. until the courgette is soft enough and the chicken breasts are no longer pink inside.



Serve

Arrange the chicken breast, courgette, sweet potato mash and sauce on plates and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Blanc de poulet épicé aux amandes avec sauce balsamique aux oignons et purée de patates douces

Hautement protéiné 35 - 45 minutes - 3.204 kj/766 kcal • Cuisiner le 3e jour

17



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Harissa »



Patates douces



Gousse d'ail



Courgettes



Amandes effilées



Crème de vinaigre
balsamique



Oignon rouge



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*, beurre*, eau*

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grand e casserole, 1 bol mélangeur, 1 presse-purée, 1 casserole, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|---------------------------------------|------------|
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Mélange d'épices « Harissa » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Patates douces | 1 x 450 g | 2 x 450 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Courgettes | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Amandes effilées 7) | 1 x 10 g | 3 x 20 g |
| Crème de vinaigre balsamique 1) 11) | 1 x 20 g | 3 x 20 g |
| Oignon rouge | 2 x 12 g | 4 x 12 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Beurre*, eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre* | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |
| Sel*, poivre* | Détails dans le texte 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 | 527 kJ/126 kcal | 3.204 kJ/766 kcal |
| Lipides | 5.99 g | 36.41 g |
| - dont acides gras saturés | 1.47 g | 8.92 g |
| Glucides | 11.43 g | 69.43 g |
| - dont sucre | 2.70 g | 16.40 g |
| Protéines | 6.66 g | 40.47 g |
| Sel | 0.175 g | 1.062 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 : **1)** Céréales contenant du gluten **2)** Œufs ou produits à base d'œuf **4)** Moutarde ou produits à base de moutarde **7)** noix : amandes (*Amygdalus communis* L.) et produits à base d'amandes **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Petite préparation

Éplucher la patate douce, puis débiter en morceaux de 4 cm env.

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

Couper la courgette en tranches d'1 cm d'épaisseur. Peler et hacher finement l'ail.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.



Pour la purée de patate douce

Cuire les morceaux de patate douce dans un faitout 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

A la fin de la cuisson, égoutter les morceaux de patate douce dans une passoire, les remettre dans le faitout, puis écraser le tout avec un presse-purée.



Paner le poulet

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et le mélange d'épices Harissa.

Verser les amandes effilées dans une assiette creuse.

Mettre les blancs de poulet dans le saladier avec la mayonnaise et bien mélanger pour qu'ils soient complètement enrobés de mayonnaise.

Ensuite, rouler les blancs de poulet dans les amandes effilées et bien les presser.



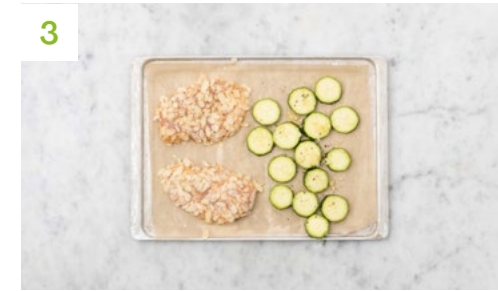
Terminer le plat

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille* et la crème de vinaigre balsamique.

Dans une casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir env. 2 min les tranches d'oignon.

Dégeler le contenu de la casserole avec le mélange bouillon-balsamique et 1 cs [2 cs] de beurre*.

Laisser mijoter le tout 2 à 4 min jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.



Cuire la courgette

Disposer les tranches de courgette et l'ail haché sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les blancs de poulet et les cuire au four 16 à 18 min jusqu'à ce que les courgettes soient assez molles et que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.



Dresser

Dresser les blancs de poulet, les courgettes, la purée de patate douce et la sauce 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 !

