

Pouletbrust im Speckmantel mit Pfefferrahmsauce, dazu Ofenrübli

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Frühstücksspeck
in Scheiben



mittelscharfer Senf



Drillinge



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Halbrahm



Kampot-Pfeffer



Rübli



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

Backbleche, Gemüeschäler, grosse Bratpfanne, kleine Schüssel, und Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Kampot-Pfeffer	1 x 2 g	1 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 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. 590 g)
Brennwert	464 kJ/ 111 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Fett	5.88 g	34.59 g
- davon ges. Fettsäuren	1.96 g	11.51 g
Kohlenhydrate	7.36 g	43.34 g
- davon Zucker	2.00 g	11.78 g
Eiweiss	7.17 g	42.20 g
Salz	0.371 g	2.181 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) 9) Senf

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



1 Kleine Vorbereitung

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

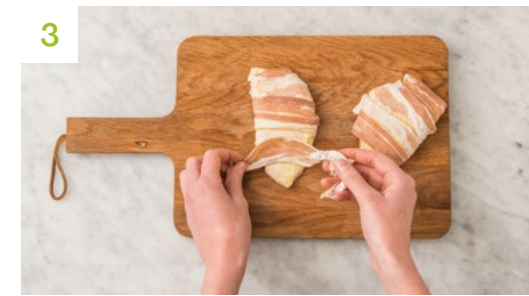
Rüebli schälen, quer halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.



2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und innen weich ist.



3 Für das Poulet

Pouletbrust mit dem **Senf** bestreichen und mit je 2 **Speckscheiben** umwickeln.



4 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Eingewickelte **Pouletbrüste** mit der **Specknaht** nach unten in die Bratpfanne geben und je Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Danach **Pouletbrüste** in den letzten 14 – 16 Min. der **Gemüse-Backzeit** mit auf das Blech geben und zu Ende garen, bis das **Fleisch** in der Mitte nicht mehr rosa ist.



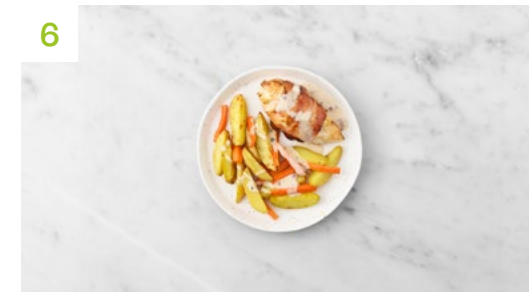
5 Für die Sauce

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Zwiebeln** hinzufügen und zusammen 2 Min. glasig anschwitzen. Bratpfanneninhalt mit **Halbrahm** ablöschen, **Kampot-Pfeffer** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** hineingeben und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** leicht ange dickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Ofengemüse, **Pouletbrust** 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!





Chicken breast wrapped in bacon with pepper cream sauce and baked carrots

High protein Family 40–50 minutes • 653 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Sliced breakfast bacon



Medium-hot mustard



New potatoes



Red onion



Garlic clove



Single cream



Kampot-pepper



Carrots



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

Baking trays, vegetable peeler, large frying pan, small bowl and baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Kampot pepper	1 x	2 g	1 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 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

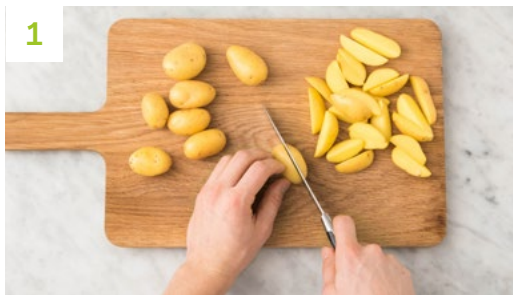
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 590 g)
Calories	464 kJ/ 111 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Fat	5.88 g	34.59 g
- of which saturated fats	1.96 g	11.51 g
Carbohydrate	7.36 g	43.34 g
- of which sugar	2.00 g	11.78 g
Protein	7.17 g	42.20 g
Salt	0.371 g	2.181 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) **9)** Mustard.

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



1 Get prepped

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

Peel and halve the carrots crossways and cut the halves into 1 cm thick sticks.

Cut the washed potatoes lengthways into quarters.



2 Bake the vegetables

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 25-30 min. until the vegetables are soft and slightly browned.



3 For the chicken

Spread the mustard on the chicken breast with and wrap each one with 2 slices of bacon.



4 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Put the wrapped chicken breasts in the frying pan with the bacon join facing downwards and fry for 2-3 min. on each side.

Then add the chicken breasts to the baking tray for the last 14-16 mins of the vegetable baking time until the meat is no longer pink in the middle.



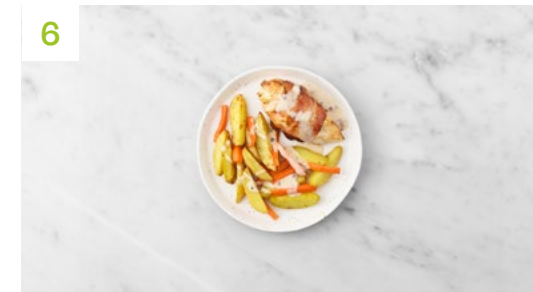
5 For the sauce

Finely dice the onion.

Peel the garlic.

Coarsely chop the Kampot pepper.

Heat the frying pan again, press in the garlic, add the onions and sauté for 2 mins without browning. Deglaze the contents of the pan with single cream, add the Kampot pepper and 4 g [8 g] chicken stock powder* and simmer for 1-2 min. until the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Serve the vegetables, chicken breast and sauce on plates 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!



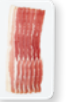
Poitrine de poulet enrobée de bacon avec sauce à la crème au poivre, accompagnée de carottes au four

Hautement protéiné **Famille** 40 – 50 minutes • 653 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Blanc de poulet



Bacon en tranches



Moutarde mi-forte



Pommes de terre grenaille



Oignon rouge



Gousse d'ail Crème



demi-écrémée



Poivre de Kampot



Carottes



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

Plaques de cuisson, économe, grande poêle, petit bol et papier de cuisson

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Poivre de Kampot	1 x 2 g	1 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 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. 590 g)
Valeur calorique	464 kJ/ 111 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Lipides	5,88 g	34,59 g
- dont acides gras saturés	1,96 g	11,51 g
Glucides	7,36 g	43,34 g
- dont sucre	2,00 g	11,78 g
Protéines	7,17 g	42,20 g
Sel	0,371 g	2,181 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) **9)** moutarde

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



Petite préparation

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

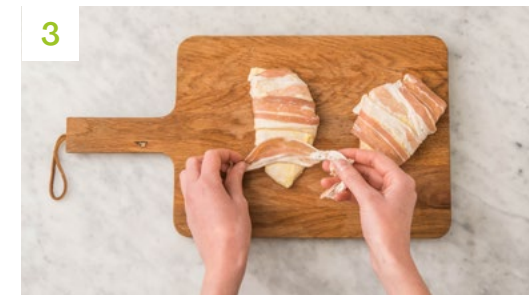
Peler les carottes, les couper en deux et couper les moitiés en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur.

Laver les pommes de terre et les couper en quatre dans le sens de la longueur.



Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four pendant 25 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés et tendres à l'intérieur.



Pour le poulet

Enduire les blancs de poulet de moutarde et les envelopper de 2 tranches de bacon chacun.



Faire cuire le poulet

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

Placer les blancs de poulet enroulés dans la poêle avec le joint de bacon vers le bas et faire dorer 2 à 3 min de chaque côté.

Ensuite, placer les blancs de poulet sur la plaque de four pour les 14 à 16 dernières min de cuisson des légumes et faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose au milieu.

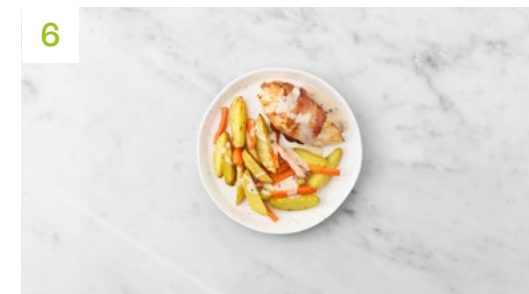


Pour la sauce

Couper l'oignon en petits dés.

Peler l'ail. Hacher grossièrement le poivre de Kampot.

Faire chauffer à nouveau la même poêle, ajouter l'ail pressé et les oignons et faire blondir 2 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, ajouter le poivre de Kampot et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et laisser mijoter le tout pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaissie. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser les légumes cuits au four, le blanc de poulet et la sauce sur des 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 !

