

# Pouletbrust in Thymian-Marinade auf Linsengemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 3 kochen

19



Pouletbrustfilet



braune Linsen



Ofenkartoffeln



Rüebli



Lauch



rote Peperoncini



Thymian



Halbrahm



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



- 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 aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 hohes Rührgefäss, 1 Gemüschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 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. 740 g)
Brennwert	345 kJ/ 82 kcal	2557 kJ/ 611 kcal
Fett	3.86 g	28.63 g
– davon ges. Fettsäuren	1.02 g	7.55 g
Kohlenhydrate	5.52 g	40.96 g
– davon Zucker	1.86 g	13.78 g
Eiweiss	6.00 g	44.47 g
Salz	0.405 g	3.001 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!)

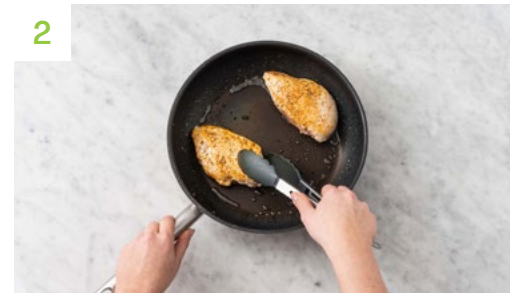


## Gemüse vorbereiten

**Rüebli** und **Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in 0.5 cm feine Streifen schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## Kräuter schneiden

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, „Hello Muskat“ und **Halbrahm** verrühren.

**Thymianblätter** grob hacken.

**Pouletfilets** mit den Handrücken flach drücken, dann in einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte der gehackten **Kräuter**, „Hello Paprika“ und 1 EL [2 EL] **Öl\*** marinieren.



## Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Kartoffel** und **Rüebliwürfel** darin 5 Min. anbraten.

**Lauchstreifen**, gehackten **Peperoncini (Achtung: scharf!)** und die restlichen **Kräuter** dazugeben und ca. 9 – 11 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Währenddessen

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 - 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

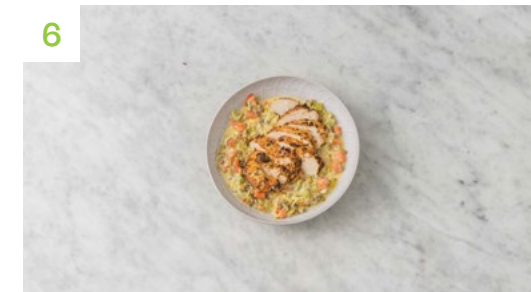


## Zum Schluss

**Linsen** in einem Sieb unter kaltem **Wasser\*** abspülen, zum **Gemüse** geben und 1 – 2 Min. mit anbraten.

**Rahmmischung** dazugeben, einmal aufkochen lassen und kochen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

**Gemüsepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Cremiges Lauchgemüse** auf dem Teller verteilen, **Pouletfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Chicken breast in thyme marinade on a bed of lentils and vegetables

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 611 kcal • Cook on day 3

19



Chicken breast fillet



Brown lentils



Baking potatoes



Carrots



Leek



Red pepperoncini



Thyme



Single cream



“Hello paprika” spice mix



“Hello Nutmeg” spice mix



- 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.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

2 large frying pans, 1 tall mixing bowl, 1 vegetable peeler, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 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

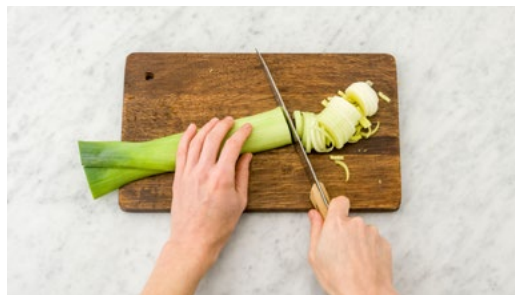
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	345 kJ/ 82 kcal	2557 kJ/ 611 kcal
Fat	3.86 g	28.63 g
– of which saturated fats	1.02 g	7.55 g
Carbohydrate	5.52 g	40.96 g
– of which sugar	1.86 g	13.78 g
Protein	6.00 g	44.47 g
Salt	0.405 g	3.001 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!)

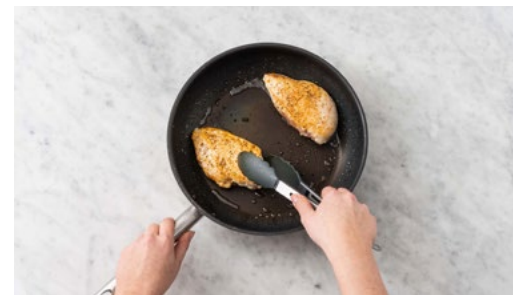


## Prepare the vegetables

Peel the carrots and potatoes and cut into 1 cm cubes.

Halve the leek lengthways, wash thoroughly, and cut only the white and light-green parts into 0.5 cm thin strips.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the halves (warning: spicy!).



## Chop the herbs

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water\*, 4 g [8 g] chicken stock powder\*, "Hello Nutmeg" and single cream.

Coarsely chop the thyme leaves.

Flatten the chicken fillets with your hand, then marinate them in a small bowl together with half of the chopped herbs, the "Hello Paprika" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.



## Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat.

Sauté the diced potatoes and carrots in it for 5 min.

Add the leek strips, chopped peperoncini (warning: spicy!) and the remaining herbs and sauté for 9–11 min. until the vegetables are soft. Season with salt\* and pepper\*.



## Meanwhile

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a second large frying pan on a medium heat.

Fry the chicken fillets on each side for 4–5 min. until they are no longer pink inside.

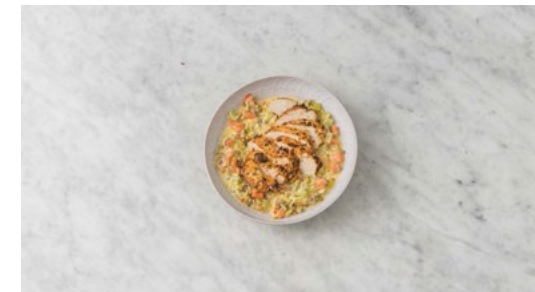


## Finish

Rinse the lentils in a sieve under cold water\*, add them to the vegetables and sauté for another 1–2 min.

Add the cream mixture, bring to the boil and cook until the sauce has thickened.

Season the vegetables with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the creamy leek onto plates, cut the chicken fillets open diagonally, arrange on top and enjoy.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

### Love HelloFresh?

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



# Poulet mariné au thym sur un mélange de légumes crémeux

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 611 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Blanc de poulet



Lentilles brunes



Pommes de terre



Carottes



Poireau



Piment rouge



Thym



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



- 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\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 bol mélangeur haut, 1 économe, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	0,5 x 15 g**	1 x 15 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 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. 740 g)
Valeur calorique	345 kJ/ 82 kcal	2557 kJ/ 611 kcal
Lipides	3,86 g	28,63 g
- dont acides gras saturés	1,02 g	7,55 g
Glucides	5,52 g	40,96 g
- dont sucre	1,86 g	13,78 g
Protéines	6,00 g	44,47 g
Sel	0,405 g	3,001 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 (y compris le lactose) **10)** céleri

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

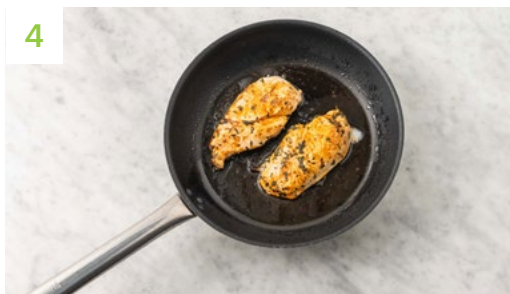


### 1 Préparer les légumes

Peler les carottes et les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien laver et couper les parties blanche et vert clair en rondelles de 0.5 cm.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).



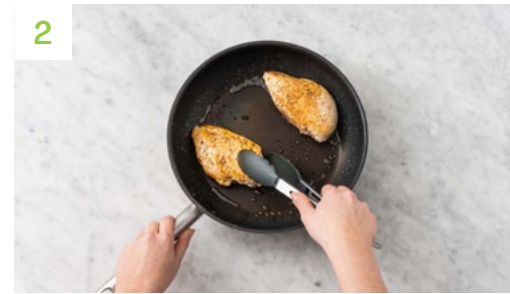
### 4 Pendant ce temps

Dans une deuxième grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y plonger les blancs de poulet de chaque côté pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à cœur.

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



### 2 Couper les fines herbes

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre\*,

le « Hello Muscade » et la crème demi-écrémée.

Hacher grossièrement les feuilles de thym.

Aplatir les blancs de poulet avec le dos de la main, puis les faire mariner dans un bol avec la moitié du thym haché, le « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile\*.



### 5 Pour finir

Rincer les lentilles dans une passoire sous l'eau\* froide, les ajouter aux légumes et les faire revenir 1 à 2 min avec le reste de la poêlée.

Ajouter le mélange de crème, porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Assaisonner la poêlée de légumes avec du sel\* et du poivre\*.

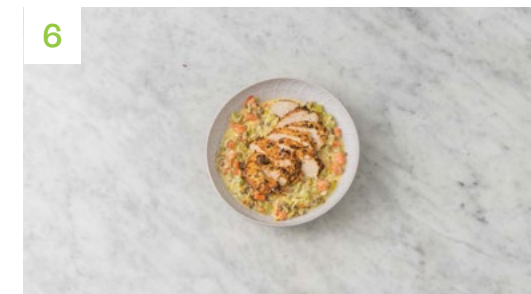


### 3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les dés de pommes de terre et de carottes pendant 5 min.

Ajouter les lanières de poireaux, les piments hachés (attention : piquant !) et le reste des herbes, puis faire revenir pendant 9 à 11 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Dresser le mélange crémeux de légumes aux poireaux, couper les filets de poulet en biais, les disposer sur le crémeux 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

