

Poulet Florentiner Art

mit gebackenen Cherry-Tomaten und Kartoffelspalten

High Protein Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 570 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletbrustfilet



Cherry-Tomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Petersilie



Halbrahm



Zwiebel



Zitrone



Knoblauchzehe



- 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

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 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. 620 g)
Brennwert	383 kJ/ 91 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Fett	4.49 g	28.02 g
– davon ges. Fettsäuren	1.20 g	7.48 g
Kohlenhydrate	6.45 g	40.23 g
– davon Zucker	1.44 g	8.99 g
Eiweiss	6.06 g	37.77 g
Salz	0.150 g	0.935 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)

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



1 Kartoffeln zubereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Für 4 P. benutze 2 separate Backbleche.



2 Fleisch braten

Pouletbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, **Poulet** je Seite für 3 – 4 Min goldbraun anbraten.

Die Bratpfanne für später beiseitestellen.



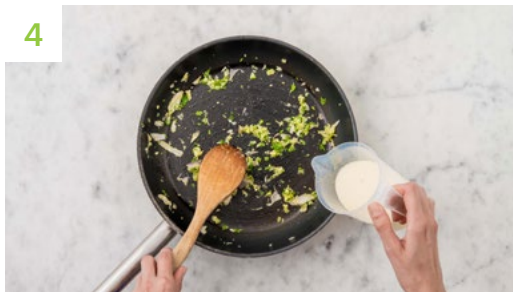
3 Fleisch garen

Anschliessend das **Poulet** zusammen mit den **Cherry-Tomaten** in eine kleine Auflaufform geben und für die letzten 8 – 10 Min.

mit in den Ofen geben und garen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und fein hacken.

Petersilien fein hacken.



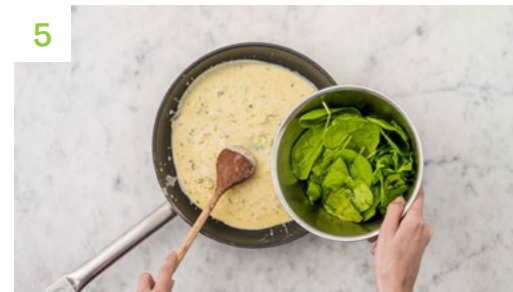
4 Sauce zubereiten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g]

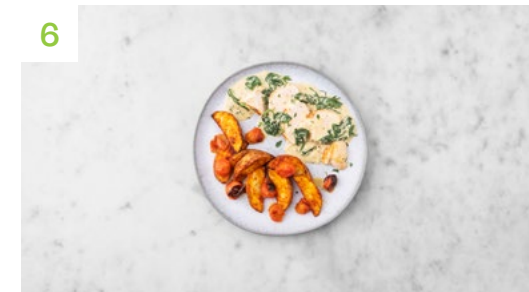
Pouletbouillonpulver* und **Halbrahm** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



5 Sauce vollenden

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Babyspinat zur **Sauce** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt. **Sauce** mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Poulet und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen.

Spinatsauce über das **Poulet** geben.

Die **Cherry-Tomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren.

Zitrone dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Chicken Florentine

with baked cherry tomatoes and potato wedges

High protein Family Under 650 calories 25–35 minutes • 570 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Cherry tomatoes



Mainly waxy potatoes



Baby spinach



"Hello Paprika" spice mix



Parsley



Single cream



Onion



Lemon



Garlic clove



- 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

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 375 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 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. 620 g)
Calories	383 kJ/ 91 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Fat	4.49 g	28.02 g
- of which saturated fats	1.20 g	7.48 g
Carbohydrate	6.45 g	40.23 g
- of which sugar	1.44 g	8.99 g
Protein	6.06 g	37.77 g
Salt	0.150 g	0.935 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)

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



1 Prepare the potatoes

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

Cut the washed potatoes in half and then into 2 cm wedges.

Spread the potatoes on half of a baking tray lined with baking paper, leaving room for an oven dish.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika", salt* and pepper*, and bake in the oven for 25–30 min. until golden brown.

Tip: For 4 persons, use 2 separate baking trays.



2 Fry the meat

Sprinkle both sides of the chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the chicken for 3–4 min. on each side until golden brown.

Set aside the frying pan for later.



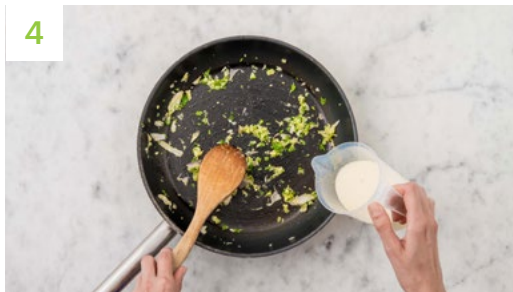
3 Cook the meat

Then put the chicken together with the cherry tomatoes in a small baking dish and cook in the oven for the last 8–10 min.

until the meat is no longer pink inside.

Peel and finely chop the garlic and onion.

Finely chop the parsley.

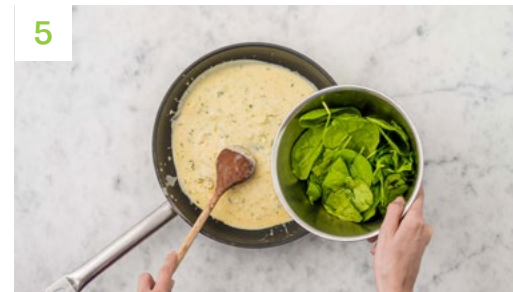


4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan from step 2.

Gently sauté the chopped onion and garlic for 1–2 min.

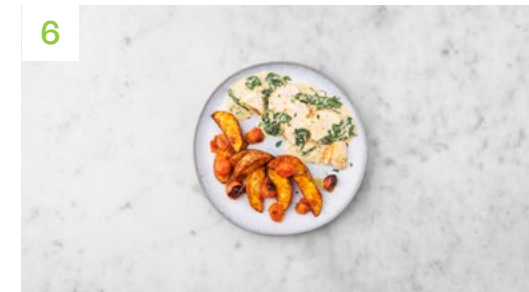
Deglaze with 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and single cream and simmer for 2–3 min.



5 Finish the sauce

Cut the lemon into 6 wedges.

Add the spinach to the sauce and simmer gently for about 1 min. until it wilts down. Season the sauce with lemon juice, salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the chicken and the potato wedges onto plates.

Pour the spinach sauce over the chicken.

Add the cherry tomatoes and garnish with parsley.

Serve with lemon.

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/



Poulet à la Florentine

avec tomates cerises cuites au four et quartiers de pommes de terre

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 570 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blanc de poulet



Tomates cerises



Pommes de terre
à chair ferme



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Persil



Crème demi-écrémée



Oignon



Citron



Gousse d'ail



- 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

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 375 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 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. 620 g)
Valeur calorique	383 kJ/ 91 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Lipides	4,49 g	28,02 g
- dont acides gras saturés	1,20 g	7,48 g
Glucides	6,45 g	40,23 g
- dont sucre	1,44 g	8,99 g
Protéines	6,06 g	37,77 g
Sel	0,150 g	0,935 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)

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



1 Préparer les pommes de terre

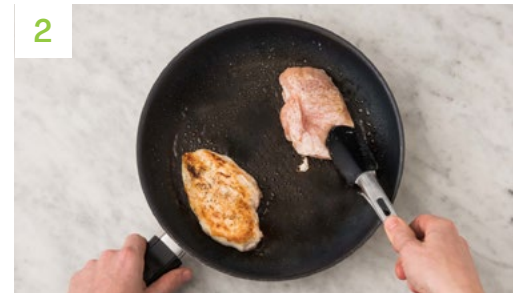
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper en deux, puis en tranches de 2 cm.

Répartir les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson, en laissant de la place pour un moule à gratin.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du « Hello Paprika », du sel* et du poivre* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Astuce : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques de cuisson séparées



2 Faire revenir la viande

Saler* et poivrer* les filets de blanc de poulet des deux côtés.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et faire revenir le poulet 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Mettre la poêle de côté pour plus tard.



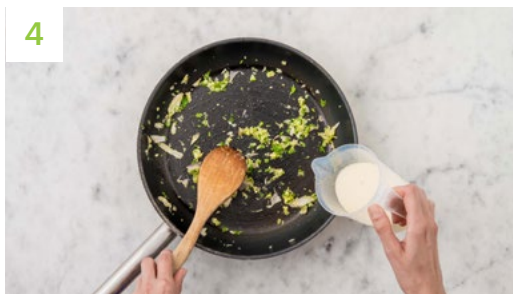
3 Cuire la viande

Ensuite, mettre le poulet avec les tomates cerises dans un petit moule à gratin et le mettre au four pendant les 8 à 10 dernières minutes

jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose.

Peler et hacher finement l'ail et l'oignon.

Hacher finement le persil.

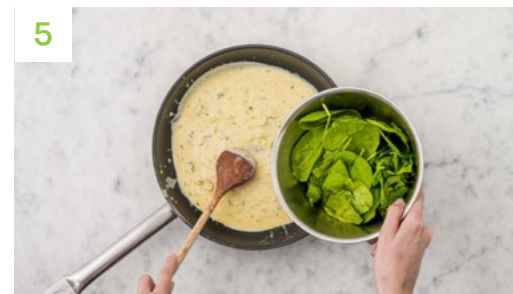


4 Préparer la sauce

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 1 à 2 min.

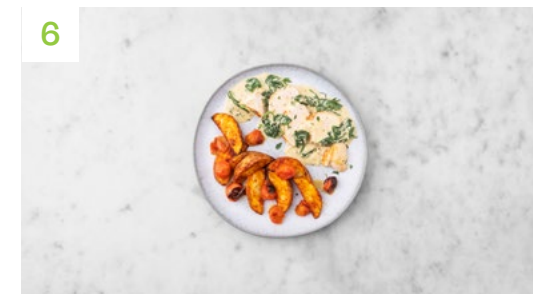
Déglacer avec 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et la crème demi-écrémée et laisser mijoter 2 à 3 min.



5 Finir la sauce

Couper le citron en 6.

Ajouter les épinards à la sauce et laisser mijoter doucement pendant environ 1 min, jusqu'à ce qu'ils fondent. Assaisonner la sauce avec du jus de citron, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir le poulet et les tranches de pommes de terre dans les assiettes.

Verser la sauce aux épinards sur le poulet.

Recouvrir des tomates cerises et garnir de persil.

Servir avec du citron.

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/

