

# Harissa-Pouletfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Sauce

High Protein Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 627 kcal • Tag 5 kochen

23



Pouletbrustfilet



Pastinake



Rüebli



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Eschalotte



Pflaumenmus



Balsamico-Creme



Gewürzmischung  
"Harissa"



Ofenkartoffeln



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pastinake	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Pflaumenmus	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamico-Creme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 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. 670 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2625 kJ/ 627 kcal
Fett	4.56 g	30.71 g
- davon ges. Fettsäuren	1.50 g	10.09 g
Kohlenhydrate	7.62 g	51.27 g
- davon Zucker	3.30 g	22.22 g
Eiweiss	5.55 g	37.33 g
Salz	0.153 g	1.028 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



## 1 Gemüse backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Rüebli** und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm breite und 5 cm lange Stifte schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen.



## 4 Währenddessen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Bohnen** hineingeben und 8 – 10 Min. gar kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

In dem Topf 1 EL [2 EL] **Butter\*** schmelzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Bohnen** hinzufügen und 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Pouletbrust** in einer grossen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** marinieren.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

**Tomate** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Eschalotte** fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 150 ml [300 ml] **Wasser\*** zu einer **Bouillon** verrühren.



## 5 Für die Sauce

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Eschalottenwürfel** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen. Bratpfanne mit vorbereiteter **Bouillon**, **Balsamico-Crème** und **Pflaumenmus** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Bratpfanne von der Hitze nehmen, 1 EL [2 EL] **Butter\*** unter die **Sauce** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Poulet anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen. **Pouletfilets** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. braten. Danach aus der Bratpfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Ofengemüse**, **Bohnen**, **Poulet** 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Harissa chicken fillet with parsnip served with plum balsamic sauce

High protein Family Under 650 calories Lots of vegetables 30–40 minutes • 627 kcal • Cook on day 5



Chicken breast fillet



Parsnip



Carrots



French beans



Garlic clove



Shallots



Plum sauce



Balsamic cream



“Harissa” spice mix



Baking potatoes



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



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Parsnip	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Plum sauce	1 x	20 g	2 x	20 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 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. 670 g)
Calories	390 kJ/93 kcal	2625 kJ/627 kcal
Fat	4.56 g	30.71 g
- of which saturated fats	1.50 g	10.09 g
Carbohydrate	7.62 g	51.27 g
- of which sugar	3.30 g	22.22 g
Protein	5.55 g	37.33 g
Salt	0.153 g	1.028 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: 14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



## 1 Bake the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

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

Peel the parsnip and carrots and cut into sticks 1 cm thick and 5 cm long. Spread both on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\* and pepper\*, then bake for 25–30 min.



## 4 Meanwhile

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil. Add the beans and cook for 8–10 min. until tender.

Then drain in a sieve.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in the pot. Press in the garlic, add the beans and gently sauté for 1–2 min. while stirring. Season with salt\* and pepper\*.

### Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!



## 2 Get prepped

Marinate the chicken in a large bowl with the "Hello Harissa" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Cut the ends off the French beans.

Cut the tomato into 1 cm cubes.

Finely chop the shallots.

Peel the garlic.

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 150 ml [300 ml] water\* to make a stock.



## 5 For the sauce

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan and gently sauté the diced shallots for about 1 min. Deglaze the pan with the prepared stock, balsamic cream and plum sauce, then simmer for 4–5 min. until the sauce has thickened.

Remove the pan from the heat, stir 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* into the sauce, and season with salt\* and pepper\*.



## 3 Fry the chicken

Heat up a large frying pan. Fry the chicken fillets for 2–3 min. on each side. Then remove from the pan, add to the vegetables on the baking tray and bake for the last 10–12 min. until the meat is no longer pink inside.

Put the frying pan to one side.



## 6 Serve

Arrange the baked vegetables, beans, chicken 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Filets de poulet à la harissa avec panais et sauce balsamique aux prunes

Hautement protéiné Famille Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 627 kcal • Cuisiner le 5<sup>e</sup> jour

23



Blancs de poulet



Panais



Carottes



Haricots verts



Gousse d'ail



Échalote



Confiture de prune



Crème de balsamique



Mélange d'épices  
« Harissa »



Pommes de terre



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



# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Confiture de prune	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème de balsamique <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 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. 670 g)
Valeur calorique	390 kJ/ 93 kcal	2 625 kJ/ 627 kcal
Lipides	4,56 g	30,71 g
- dont acides gras saturés	1,50 g	10,09 g
Glucides	7,62 g	51,27 g
- dont sucre	3,30 g	22,22 g
Protéines	5,55 g	37,33 g
Sel	0,153 g	1,028 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 : 14** dioxydes de soufre et sulfites

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



## 1 Cuire les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C chaleur traditionnelle (chaleur tournante 200 °C).

Peler le panais et les carottes et les couper en bâtonnets d'env. 1 cm de largeur et 5 cm de longueur. Les répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, les arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*, puis enfourner env. 25 à 30 min.



## 2 Petite préparation

Dans un saladier, faire mariner les blancs de poulet avec le mélange d'épices « **Hello Harissa** » et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Couper les extrémités des haricots verts.

Couper les **tomates** en dés de 1 cm.

Hacher finement l'échalote.

Peler la gousse d'ail.

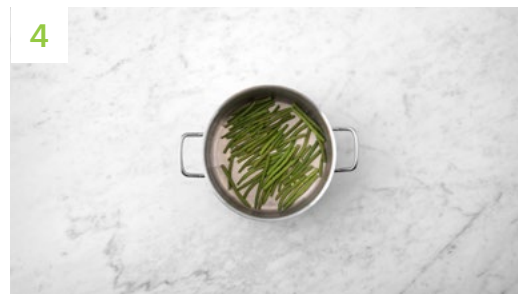
Mélanger 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et 150 ml [300 ml] d'eau\* pour former un bouillon.



## 3 Cuire le poulet

Chauffer une grande poêle. Y faire revenir les blancs de poulet pendant env. 2 à 3 min. de chaque côté. Les retirer de la poêle et les placer sur la plaque de four pendant les 15 dernières min. de cuisson des légumes, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

Réserver la poêlée.



## 4 Pendant ce temps

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Ajouter les haricots et les faire cuire 8 à 10 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Les égoutter ensuite au moyen d'une passoire.

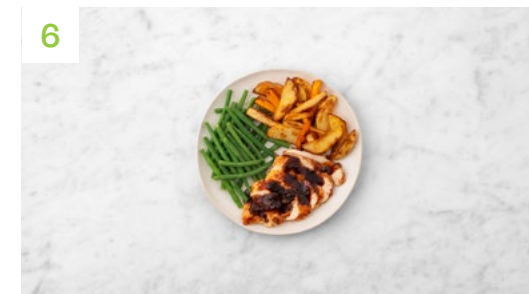
Dans la casserole, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre\*. Y presser l'ail, ajouter les haricots verts et faire revenir le tout pendant 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 5 Pour la sauce

Dans la grande poêle, faire à nouveau chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire suer les dés d'échalote env. 1 min. pour les rendre translucides. Déglacer avec le bouillon préparé, la crème de balsamique et la confiture de prune, et laisser mijoter 4 à 5 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirer la poêle du feu, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre\* dans la sauce, saler\* et poivrer\*.



## 6 Dresser

Dresser les légumes cuits au four, les haricots, le poulet et la sauce sur des assiettes et déguster.

## Bon appétit !

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

### 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/)

