

Pouletfilet in Honig-Zitronen-Marinade

dazu geröstete Buschbohnen und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 35 – 45 Minuten • 587 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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*

Pfeffer*, Salz*, Honig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, 1 Gemüseraffel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 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. 610 g)
Brennwert	406 kJ/ 97 kcal	2458 kJ/ 587 kcal
Fett	3.5 g	21.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.8 g
Kohlenhydrate	9.6 g	58.4 g
– davon Zucker	1.7 g	10 g
Eiweiss	6.5 g	39.6 g
Salz	0.06 g	0.39 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!)

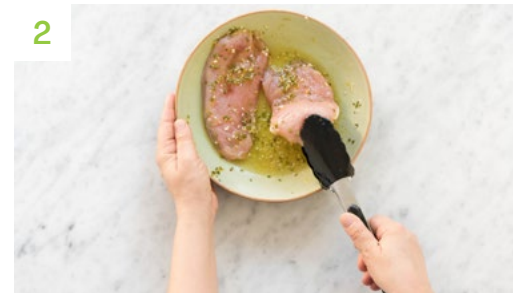


1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden und in einer grossen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für eine kleine Auflaufform lassen und 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und aussen goldbraun sind.



2 Für die Marinade

Knoblauch fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch, **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten** mit 1 TL [2 TL] **Honig***, 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in einem tiefen Teller verrühren.

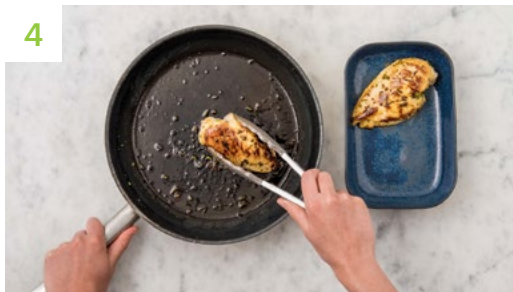
Pouletbrust darin ca. 5 Min. marinieren.



3 Bohnen kochen

Einen grossen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Buschbohnen** in das kochende **Wasser** geben und abgedeckt ca. 8 Min. bissfest garen. Anschliessend **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken.



4 Pouletbrust braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Marinierte **Pouletbrust** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.

Tipp: *Bratpfanne nicht zu stark erhitzen, denn die Marinade kann schnell verbrennen.*

Anschliessend **Pouletbrust** in eine kleine Auflaufform geben, neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne für den nächsten Schritt beiseitestellen.

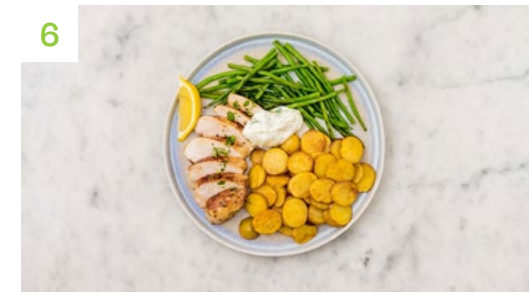


5 Dip zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Die Hälfte der **Petersilie** in einer kleinen Schüssel mit **Sahnejoghurt** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Bohnen in der Bratpfanne aus Schritt 4 unter Zugabe von 0.5 EL [1 EL] **Öl*** 2 – 3 Min anrösten.



6 Anrichten

Pouletbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Bohnen** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** toppen und zusammen mit einem Klecks **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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!



Chicken fillet in honey-and-lemon marinade

served with roasted French beans and potatoes

Under 650 calories Family High protein 35–45 minutes • 587 kcal • Cook on day 3

23



Chicken breast fillet



New potatoes



French beans



Garlic clove



Flat leaf parsley



Waxed lemon



Cream yoghurt



“Hello Paprika” spice mix

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, honey*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve, 1 deep plate, 1 vegetable grater and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 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. 610 g)
Calories	406 kJ/97 kcal	2458 kJ/587 kcal
Fat	3.5 g	21.2 g
- of which saturated fats	1 g	5.8 g
Carbohydrate	9.6 g	58.4 g
- of which sugar	1.7 g	10 g
Protein	6.5 g	39.6 g
Salt	0.06 g	0.39 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!)

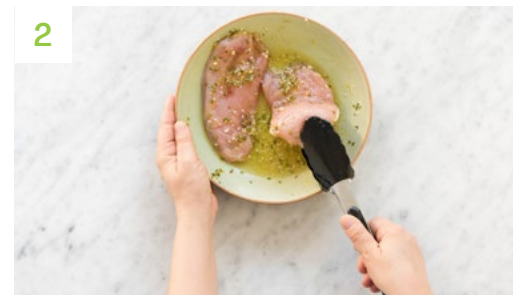


Bake the potatoes

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

Cut the washed potatoes into 0.5 cm slices and mix in a large bowl with the "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper. Leave some room for a small oven dish, and bake for 20–25 min. until the potatoes are soft on the inside and golden brown on the outside.



For the marinade

Finely chop the garlic.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Mix the garlic, lemon zest and the juice of 2 [4] lemon wedges with 1 tsp. [2 tsp.] honey, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, salt* and pepper* in a deep plate.

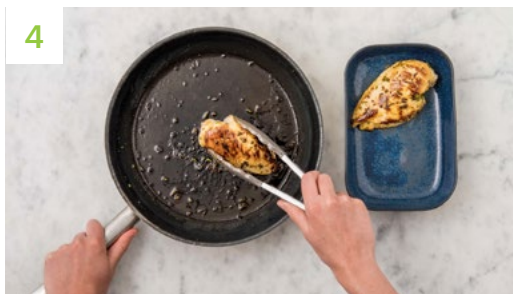
Marinate the chicken breast in it for about 5 min.



Cook the beans

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

Cut the ends off the French beans, put the beans into the boiling water*, cover and cook for about 8 min. until tender. Then drain the beans in a sieve and rinse briefly with cold water*.



Fry the chicken breast

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the marinated chicken breast for 1–2 min. on each side until golden brown.

Tip: *Don't overheat the frying pan: the marinade can easily burn.*

Then put the chicken breast in a small oven dish, place it next to the potatoes on the baking tray and cook for 12–14 min. until the meat is no longer pink inside.

Set the frying pan aside for the next step.

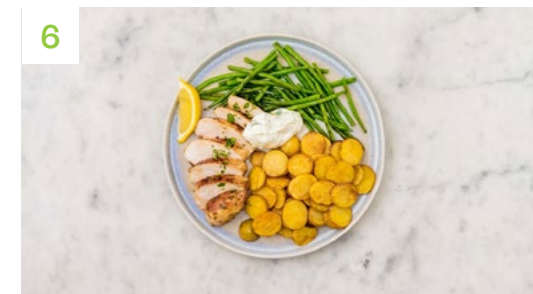


Make the dip

Finely chop the parsley leaves.

Mix half of the parsley in a small bowl with the cream yoghurt and season with salt*, pepper* and a little lemon juice.

Sauté the beans in the frying pan from step 4 with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* for 2–3 min.



Serve

Apportion the chicken and potatoes onto plates. Serve with the beans.

Top with the remaining parsley enjoy with a dollop of dip and the rest of the lemon wedges.

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/



Blancs de poulet en marinade au citron et au miel avec haricots verts et pommes de terre rôtis

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 587 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blancs de poulet



Pommes de terre (grenaille)



Haricots verts



Gousse d'ail



Persil plat



Citron, ciré



Yogourt à la crème de Saland



Mélange d'épices « Hello Paprika »



- 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*

Poivre*, sel*, miel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson avec du papier de cuisson, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire, 1 assiette creuse, 1 râpe à légumes 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
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt à la crème de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 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. 610 g)
Valeur calorique	406 kJ/ 97 kcal	2458 kJ/ 587 kcal
Lipides	3,5 g	21,2 g
- dont acides gras saturés	1 g	5,8 g
Glucides	9,6 g	58,4 g
- dont sucre	1,7 g	10 g
Protéines	6,5 g	39,6 g
Sel	0,06 g	0,39 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 !)

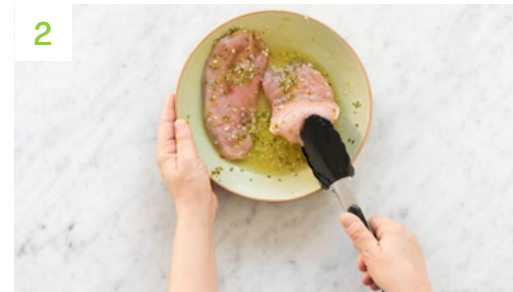


1 Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre lavées en tranches de 0,5 cm et les mélanger dans un saladier le mélange « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser de la place pour un petit moule à gratin et enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à l'intérieur et dorées à l'extérieur.



2 Pour la marinade

Hacher finement l'ail.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Mélanger l'ail, le zeste et le jus de 2 [4] quartiers de citron avec 1 cc [2 cc] de miel*, 0,5 cs [1 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* dans une assiette creuse.

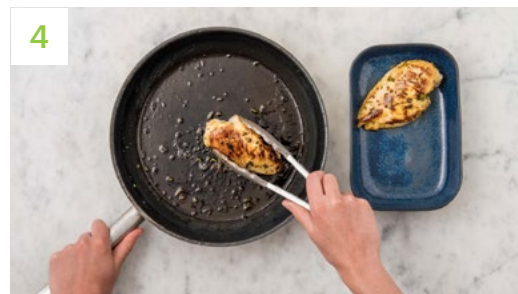
Y laisser mariner les blancs de poulet pendant env. 5 min.



3 Faire cuire les haricots

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* bouillante, saler* et porter à ébullition.

Couper les extrémités des haricots verts, les verser dans l'eau bouillante et laisser cuire à couvert env. 8 min pour qu'ils soient croquants. Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et les rincer à l'eau froide*.



4 Cuire les blancs de poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire dorer les blancs de poulet marinés de chaque côté durant 1 à 2 min.

Astuce : Ne pas chauffer excessivement la poêle, car la marinade peut brûler rapidement.

Mettre ensuite les blancs de poulet dans un petit moule à gratin, le placer aux côtés des pommes de terre sur la plaque de cuisson et faire cuire pendant 12 à 14 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Mettre la poêle de côté pour la prochaine étape.

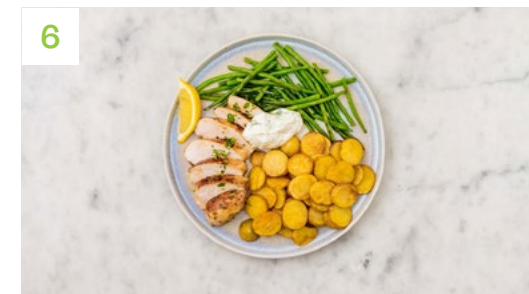


5 Préparer la sauce

Hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger la moitié du persil avec le yogourt à la crème et assaisonner avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron.

Faire revenir 2 à 3 min. les haricots dans la poêle de l'étape 4 en ajoutant auparavant 0,5 cs [1 cs] d'huile*.



6 Dresser

Répartir les blancs de poulet et les pommes de terre sur des assiettes. Y ajouter les haricots.

Garnir avec le reste du persil et déguster avec un peu de dip et le reste des quartiers de 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/

