

Poulet unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Rüebli



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



Eschalotte



Panko-Mehl



körniger Senf



Knoblauchzehe



- 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*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 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. 630 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	2763 kJ/ 660 kcal
Fett	5.2 g	32.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12.8 g
Kohlenhydrate	8.2 g	51.6 g
- davon Zucker	1.8 g	11.3 g
Eiweiss	6.4 g	39.9 g
Salz	0.07 g	0.47 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 15) Weizen

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



Für das Gemüse

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

Ungeschälte, gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann für ca. 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Rüebli schälen, quer halbieren und längs zu Stiften vierteln.

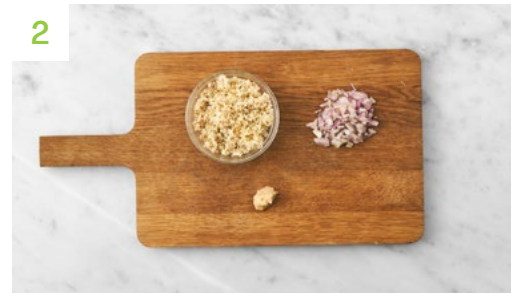
Rüeblistifte in den letzten 18 – 20 Min. zu den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Sauce

Die Bratpfanne aus Schritt 3 wieder erhitzen und ohne weitere Fettzugabe die gehackte **Eschalotte** und den **Knoblauch** für 1 Min. anschwitzen. **Bratpfanneninhalt** mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** hineinrühren.



Kleine Vorbereitung

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Senf** miteinander verkneten.



Spinat kochen

Babyspinat zur **Rahmsauce** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. **Rahmspinat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletbrustfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Bratpfanne von der Hitze nehmen und **Pouletbrüste** in eine Auflaufform geben.

Pouletbrüste mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Danach die Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der **Gemüse-Backzeit** mit in den Ofen geben, bis das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Pouletbrust vorsichtig auf Teller umsetzen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu anrichten.

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 with mustard breadcrumb topping with creamy spinach and baked vegetables

Family High protein 30–40 minutes • 660 kcal • Cook on day 3

5



Chicken breast fillet



New potatoes



Carrot



Baby spinach



Single cream from Saland



Shallots



Panko breadcrumbs



Wholegrain mustard



Garlic clove



- 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*

Salt*, water*, pepper*, butter*, oil*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 measuring jug 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	400 g	1 x	800 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Wholegrain mustard 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 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. 630 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	2763 kJ/660 kcal
Fat	5.2 g	32.6 g
- of which saturated fats	2 g	12.8 g
Carbohydrate	8.2 g	51.6 g
- of which sugar	1.8 g	11.3 g
Protein	6.4 g	39.9 g
Salt	0.07 g	0.47 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 15) Wheat

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



For the vegetables

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

Cut the unpeeled, washed potatoes lengthways into quarters.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Then bake for 25–30 min. until golden brown.

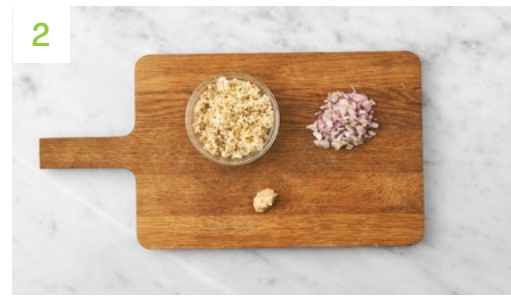
Peel the carrots, halve them crossways and quarter them lengthways into sticks. Add the carrot sticks to the potatoes on the baking tray for the last 18–20 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



For the sauce

Reheat the frying pan from step 3 and, without adding any more fat, sauté the chopped shallots and garlic for 1 min. Deglaze the pan with the single cream and 50 ml [100 ml] water* and stir in 4 g [8 g] chicken stock powder*.



Get prepped

Peel the shallots and garlic and chop finely.

In a small bowl, knead together the panko breadcrumbs,

1 tbsp. [2 tbsp.] soft butter* and the mustard.



Cook the spinach

Add the spinach to the cream sauce in the frying pan and simmer for 1–2 min. Season the creamy spinach with salt* and pepper*.



Fry the chicken

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

Remove the frying pan from the heat and put the chicken breasts into an oven dish.

Top the chicken breasts with the mustard breadcrumbs, pressing them on gently.

Then put the oven dish into the oven for the last 12–14 min. of the vegetable baking time until the chicken is no longer pink inside.



Serve

Carefully transfer the chicken breast to the plate.

Serve with the baked vegetables and creamy spinach.

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 recouvert de panure à la moutarde, épinards à la crème et légumes au four

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 660 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Pommes de terre (grenaille)



Carotte



Pousses d'épinard



Crème demi-écrémée de Saland



Échalotes



Farine Panko



Moutarde à l'ancienne



Gousse d'ail



- 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*

Sel*, eau*, poivre*, beurre*, huile*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2x 120 g	4x 120 g
Pommes de terre (grenaille)	1x 400 g	1x 800 g
Carottes	2x 100 g	4x 100 g
Pousses d'épinards	1x 75 g	1x 150 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1x 150 g	2x 150 g
Échalote	1x 50 g	2x 50 g
Farine Panko 15)	1x 25 g	1x 50 g
Moutarde à l'ancienne 9)	1x 17 g	1x 40 g
Gousse d'ail	1x 4 g	2x 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. 630 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	2763 kJ/ 660 kcal
Lipides	5,2 g	32,6 g
- dont acides gras saturés	2 g	12,8 g
Glucides	8,2 g	51,6 g
- dont sucre	1,8 g	11,3 g
Protéines	6,4 g	39,9 g
Sel	0,07 g	0,47 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) **9)** céréli **15)** blé

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



Pour les légumes

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

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

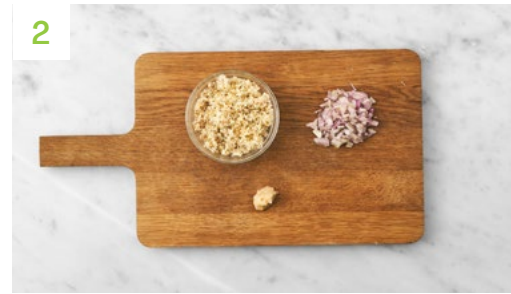
Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et saler* et poivrer*. Enfourner ensuite 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets. Placer les bâtonnets de carottes à côté des pommes de terre sur la plaque de four pour les 18 à 20 dernières minutes de cuisson.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour la sauce

Faire chauffer à nouveau la poêle de l'étape 3 et y faire revenir l'échalote et l'ail hachés pendant 1 minute sans ajouter de matière grasse. Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau* et y délayer 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*.



Petite préparation

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

Dans un bol, pétrir la farine Panko, 1 cs [2 cs] de beurre* ramolli et la moutarde.



Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les filets de poulet 3 à 4 minutes de chaque côté.

Retirer la poêle du feu et mettre les blancs de poulet dans un moule à gratin.

Recouvrir les blancs de poulet de panure à la moutarde et presser légèrement.

Mettre ensuite le moule à gratin au four pour les 12 à 14 dernières minutes du temps de cuisson des légumes jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



Cuire les épinards

Ajouter les pousses d'épinard à la sauce crémeuse dans la poêle et laisser mijoter 1 à 2 min. Assaisonner les épinards à la crème avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Transférer délicatement les blancs de poulet sur des assiettes.

Ajouter les légumes et les épinards à la crème.

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/

