

Poulet aus dem Ofen in Peperoni-Tomaten-Sauce dazu Spaghetti Aglio e Olio

High Protein 40 – 50 Minuten • 805 kcal • Tag 3 kochen

22



Pouletbrustfilet



rote Zwiebel



Tomatensugo



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie, glatt



milder Chili-Mix



- 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*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
milder Chili-Mix	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. 550 g)
Brennwert	609 kJ/ 146 kcal	3367 kJ/ 805 kcal
Fett	2.7 g	14.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.6 g
Kohlenhydrate	21.1 g	116.6 g
– davon Zucker	3.6 g	19.9 g
Eiweiss	9.1 g	50.4 g
Salz	0.28 g	1.55 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: 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Peperoni halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



4 Für die Pasta

In einen grossen Topf ca. 3 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Spaghetti hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Spaghetti anschliessend durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

milde Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Für die Sauce

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

1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Filets aus der Bratpfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

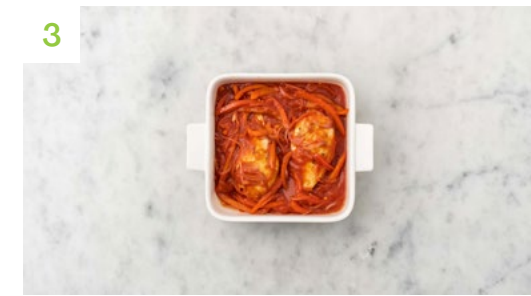
Peperoni, Zwiebelstreifen und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



5 Pasta vollenden

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** leicht erhitzen. Restlichen **Knoblauch** und gehackte **Petersilie** zusammen 1 Min. erhitzen.

Aufgefangenes **Kochwasser** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken.

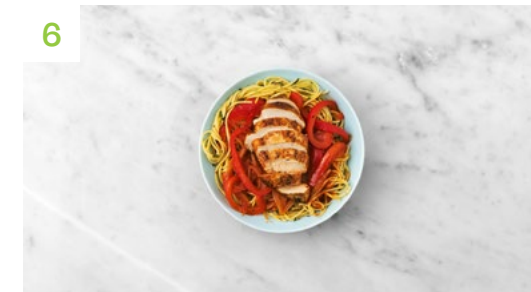


3 Poulet backen

Tomatensugo in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sauce um die **Pouletbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen für 20 Min. backen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. **Sauce** darüber geben. **Poulet** aufschneiden und auf die **Sauce** legen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Baked chicken with peppers and tomato sauce served with spaghetti aglio e olio

High protein 40–50 minutes • 805 kcal • Cook on day 3

22



Chicken breast fillet



Red onion



Tomato sugo



Mixed peppers



Garlic clove



Spaghetti



Flat leaf parsley



Mild chilli 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*

Pepper*, olive oil*, salt*

Cooking utensils

1 oven dish, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Mild chilli 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. 550 g)
Calories	609 kJ/146 kcal	3367 kJ/805 kcal
Fat	2.7 g	14.8 g
– of which saturated fats	0.5 g	2.6 g
Carbohydrate	21.1 g	116.6 g
– of which sugar	3.6 g	19.9 g
Protein	9.1 g	50.4 g
Salt	0.28 g	1.55 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: 15 Wheat

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



1 Chop the vegetables

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

Heat up plenty of water in the kettle.

Slice the onion into thin strips.

Finely chop the garlic.

Halve the pepper and cut crossways into thin strips.



2 For the sauce

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

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

Remove the fillets from the pan and put them in an oven dish.

Add the peppers, onion strips and half of the chopped garlic to the pan and sauté for 2 min.



3 Cook the chicken

Add the tomato sugo to the pan and simmer for 1–2 min. Season with salt* and pepper* to taste.

Pour the sauce around the chicken breast fillets in the oven dish and bake for 20 min. until the chicken is no longer pink on the inside.

Wipe out the frying pan and continue with the recipe.



4 For the pasta

Fill a large pot with about 3 L hot water*, add 1 tbsp. salt* and bring to the boil.

Add the spaghetti and cook for 7–8 min. until al dente. Then drain the spaghetti in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

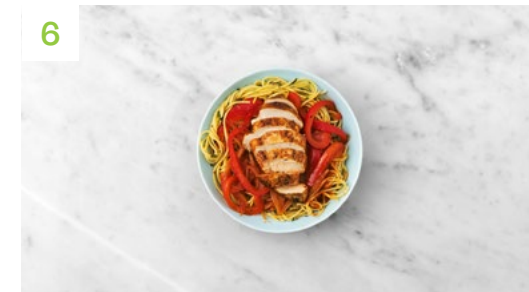
In the meantime, pluck the parsley leaves and chop them finely.



5 Finish the pasta

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan. Heat the remaining garlic and the chopped parsley together for 1 min.

Add the retained cooking water and the spaghetti, sauté briefly and season with salt*, pepper* and chilli mix (warning: spicy!).



6 Serve

Apportion the spaghetti onto plates. Pour the sauce over it.

Slice the chicken and place it on the sauce.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

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 rôti à la sauce poivron et tomates, accompagné de spaghetti à l'huile et à l'ail

Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 805 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Blancs de poulet



Oignon rouge



Sauce tomate



Poivrons multicolores



Gousse d'ail



Spaghetti



Persil, plat



Mélange de piment doux



- 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*, huile d'olive*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Spaghetti (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange de piment doux	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. 550 g)
Valeur calorique	609 kJ/ 146 kcal	3367 kJ/ 805 kcal
Lipides	2,7 g	14,8 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	2,6 g
Glucides	21,1 g	116,6 g
- dont sucre	3,6 g	19,9 g
Protéines	9,1 g	50,4 g
Sel	0,28 g	1,55 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 : 15 blé

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



1 Couper les légumes

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Trancher finement l'oignon en rondelles.

Hacher finement l'ail.

Couper le poivron en deux puis en fines lamelles dans la longueur.



2 Pour la sauce

Saler* et poivrer* les blancs de poulet des deux côtés.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande poêle et y faire dorer les blancs de poulet 1 à 2 min de chaque côté.

Retirer les blancs de poulet de la poêle et les déposer dans un moule à gratin.

Ajouter le poivron, les lamelles d'oignon et la moitié de l'ail haché dans la poêle et faire suer 2 min.



3 Cuire le poulet

Ajouter la sauce tomate dans la poêle et laisser mijoter 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.

Verser la sauce dans le moule à gratin autour des blancs de poulet et enfourner le tout 20 min jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur.

Essuyer la poêle et continuer la recette.



4 Pour les pâtes

Dans une grande casserole, verser env. 3 l d'eau* chaude, ajouter 1 cs de sel* et porter à ébullition.

Ajouter les spaghetti et les cuire al dente 7 à 8 min. Égoutter ensuite les spaghetti dans une passoire (conserver 50 ml [100 ml] de l'eau de cuisson).

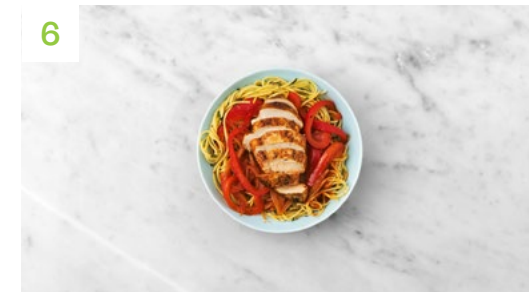
Pendant ce temps, effeuiller le persil et hacher les feuilles finement.



5 Finir les pâtes

Dans la grande poêle, faire légèrement chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Réchauffer ensemble l'ail et le persil haché pendant 1 min.

Ajouter l'eau de cuisson réservée et les spaghetti, mélanger et assaisonner de sel*, de poivre* et du mélange de piment (attention : piquant !).



6 Dresser

Répartir les spaghetti sur des assiettes. Verser dessus la sauce.

Couper le poulet en tranches et les disposer sur la sauce.

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

