

Harissa-Pouletfilets auf Linsengemüse mit Orange, Sultaninen und Rüebl-Lauch-Mix

High Protein | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 612 kcal • Tag 2 kochen



Pouletinnenfilet



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



braune Linsen



Tomatenmark



Orange



Halbrahm aus Saland



Sultaninen



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Rüebl-Lauch-Mix



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 2 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletinnenfilet	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	4 g	2 x	4 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomatenmark	1 x	35 g	2 x	35 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Sultaninen	1 x	40 g	2 x	40 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Rüebli-Lauch-Mix	1 x	200 g	1 x	400 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. 600 g)
Brennwert	425 kJ/ 102 kcal	2561 kJ/ 612 kcal
Fett	4.6 g	27.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12.3 g
Kohlenhydrate	7.2 g	43.3 g
– davon Zucker	4.7 g	28.1 g
Eiweiss	6.7 g	40.6 g
Salz	0.42 g	2.54 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

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

1



2



3



Kleine Vorbereitung

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] Öl* und 1 EL [2 EL] Butter* erhitzen.

Rüebli-Lauch-Mix darin 1 – 2 Min. anbraten.

In einer grossen Schüssel Pouletinnenbrustfilets, „Hello Harissa“, 1 EL [2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Für das Fleisch

Orange halbieren.

Linse durch ein Sieb abgiessen und in die grosse Bratpfanne geben.

Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, 4 g [8 g] Pouletbouillonpulver*, „Hello Smoky Paprika“, Tomatenmark, 2 EL [4 EL] Orangensaft und Sultaninen dazugeben.

Mit Halbrahm und 100 ml [200 ml] Wasser* ablöschen. Bis zum Ende des Rezepts abgedeckt köcheln lassen.

Anrichten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] Öl* erhitzen.

Pouletfilets darin 4 – 5 Min. abgedeckt rundherum anbraten.

Sobald das Fleisch innen nicht mehr rosa ist, 1 EL [2 EL] Butter* und 2 EL [4 EL] Orangensaft dazugeben und 1 Min. karamellisieren lassen.

Linsepfanne auf tiefe Teller verteilen und Pouletfilets darauf 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!

