

# Poulet Rôti mit karamellisierten Rüebli

## Zitrus-Salat und Pistazien-Pekannuss-Gremolata

High Protein | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 751 kcal • Tag 3 kochen

11



Pouletbrustfilet



Orange



Rüebli



Prinzessbohnen



Pflücksalat



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Schnittlauch



Pekanuskerne



Pistazien



körniger Senf



gerebelter Thymian



Petersilie, glatt



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Honig\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Pflücksalat	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pekanuskerne (26)	1 x 15 g	2 x 15 g
Pistazien (28)	1 x 20 g	2 x 20 g
körniger Senf (9)	1 x 17 g	1 x 40 g
gerebelter Thymian	1 x 1 g**	1 x 1 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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. 620 g)
Brennwert	504 kJ/ 121 kcal	3142 kJ/ 751 kcal
Fett	8 g	49.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.7 g
Kohlenhydrate	5.8 g	36 g
– davon Zucker	12.6 g	78.8 g
Eiweiss	6.3 g	38.9 g
Salz	0.05 g	0.32 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:** 9) Senf (26) Pecannüsse (28) Pistazien

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



## 1 Rüebli rösten

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

**Rüebli** nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm Stifte schneiden.

**Rüeblistifte** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 Min. im Ofen rösten.

Enden der **Bohnen** abschneiden. **Bohnen** in derselben grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und beiseitestellen.



## 4 Gremolata zubereiten

**Orange** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

Ober- und Unterseite der **Orange** abschneiden. **Orange** so schälen, dass keine weisse Haut mehr vorhanden ist.

**Orange** waagrecht in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Saft** von 2 [4] Scheiben in eine kleine Schüssel auspressen.

Mit **Zitronen-** und **Orangenabrieb**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, **Schnittlauch**, Hälfte **Petersilie**, **Pekannüssen**, **Pistazien**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** verrühren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 2 Poulet marinieren

**Knoblauch** fein hacken.

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

In einer zweiten grossen Schüssel **Knoblauch**, **Thymian**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 0.5 TL [1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** vermengen.

**Poulet** in die Schüssel geben, mischen und beiseitestellen.



## 5 Salat zubereiten

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Senf**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Salatmischung**, restliche **Petersilie** und **Orangenspalten** in der Schüssel mit dem **Dressing** mischen.



## 3 Nüsse rösten

**Pekannüsse** und **Pistazien** grob hacken.

In einer grossen Bratpfanne **Pekannüsse** und **Pistazien** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

**Petersilie** und **Schnittlauch** getrennt voneinander fein hacken.

In den letzten 16 Min. der Garzeit **Poulet** und **Bohnen** auf das Backblech neben den **Rüebli** geben und rösten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Bohnen** gar sind.



## 6 Anrichten

**Poulet** nach Belieben in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** toppen. **Ofengemüse** und **Salat** daneben 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!





# French roast chicken with caramelised carrots

served with citrus salad and pistachio-and-pecan gremolata

High protein | Lots of vegetables | 30–40 minutes • 751 kcal • Cook on day 3

11



Chicken breast fillet



Orange



Carrots



Green beans



Leaf lettuce



Garlic clove



Waxed lemon



Chives



Pecans



Pistachios



Wholegrain mustard



Dried thyme



Flat leaf parsley



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs. Pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, honey\*, pepper\*, olive oil\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 2 large bowls, 1 large frying pan and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Orange	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Leaf lettuce	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pecans <b>26)</b>	1 x	15 g	2 x	15 g
Pistachios <b>28)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Dried thyme	1 x	1 g**	1 x	1 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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. 620 g)
Calories	504 kJ/121 kcal	3142 kJ/751 kcal
Fat	8 g	49.7 g
- of which saturated fats	1.1 g	6.7 g
Carbohydrate	5.8 g	36 g
- of which sugar	12.6 g	78.8 g
Protein	6.3 g	38.9 g
Salt	0.05 g	0.32 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: 9)** Mustard **26)** Pecans **28)** Pistachios

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



## 1 Roast the carrots

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

Peel the carrots if you prefer, cut in half crosswise and then cut into 5 cm sticks.

Mix the carrot sticks in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, salt\* and pepper\*, spread on a baking tray lined with baking paper and roast for 25 min.

Trim the ends off the beans. In the same large bowl, mix the beans with 1 tbsp. [2 tbsp.] of olive oil, salt\* and pepper\* and set aside.



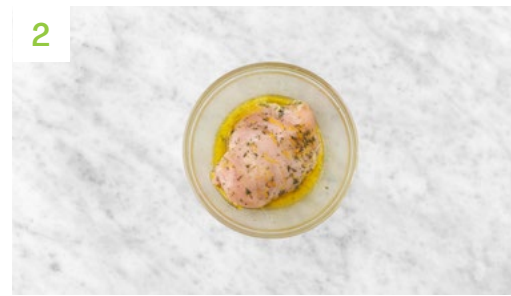
## 4 Make the gremolata

Wash the orange in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut off the top and bottom of the orange. Peel the orange and remove all the white pith. Cut the orange horizontally into 0.5 cm slices.

Squeeze the juice of 2 [4] segments into a small bowl.

Mix with the lemon and orange zest, juice of 2 [4] lemon wedges, chives, half of the parsley, walnuts, pistachios\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*. Season with salt\*, pepper\* and sugar\*.



## 2 Marinate the chicken

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.

In a second large bowl, mix the garlic, juice of 2 [4] lemon wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\*, pepper\* and 1 tsp. [2 tsp.] honey\*.

Put the chicken in the bowl, mix and set aside.



## 5 Make the salad

In the large bowl from step 1, mix the mustard, juice of 1 [2] lemon wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, salt\* and pepper\* to make a dressing. Season with salt\*, pepper\* and sugar\*.

Mix the salad, remaining parsley and orange wedges in the bowl with the dressing.



## 3 Toast the nuts

Coarsely chop the walnuts and pistachios.

Toast the walnuts and pistachios in a large frying pan without fat for 1–2 min. until they turn brown. Remove.

Finely chop the chives and the parsley leaves separately.

In the last 16 min. Put the chicken and beans on the baking tray next to the carrots and roast until the meat is no longer pink and the beans are cooked.



## 6 Serve

Slice the chicken as you like, apportion onto plates and top with the gremolata. Arrange the baked vegetables and salad alongside.

## 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/)





# Poulet français aux carottes caramélisées, salade d'agrumes et gremolata de pistaches et noix de pécan

Hautement protéiné | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 751 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Blancs de poulet



Orange



Carottes



Haricots verts



Laitue



Gousse d'ail



Citron, ciré



Ciboulette



Noix de pécan



Pistaches



Moutarde à l'ancienne



Thym moulu



Persil, plat



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



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes. Essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, miel\*, poivre\*, huile d'olive\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 râpe à légumes, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Orange	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Laitue	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Noix de pécan <b>26)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g
Pistaches <b>28)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Thym moulu	1 x 1 g**	1 x 1 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 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. 620 g)
Valeur calorique	504 kJ/ 121 kcal	3142 kJ/ 751 kcal
Lipides	8 g	49,7 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	6,7 g
Glucides	5,8 g	36 g
- dont sucre	12,6 g	78,8 g
Protéines	6,3 g	38,9 g
Sel	0,05 g	0,32 g

Notes 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 :** 9) moutarde 26) noix de pécan 28) pistaches

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



### Faire griller les carottes

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

Peler (si souhaité) les carottes, les couper en deux en biais, puis en bâtonnets de 5 cm.

Dans un saladier, mélanger les bâtonnets de carottes avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, du sel\* et du poivre\*. Les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 25 min au four.

Équeuter les haricots. Mettre les haricots dans le même saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* et réserver.



### Préparer la gremolata

Laver l'orange à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Découper le haut et le bas de l'orange. Éplucher l'orange de manière à ce qu'il ne reste aucune peau blanche.

Couper l'orange à l'horizontale, en tranches de 0,5 cm.

Presser le jus de 2 [4] tranches dans un bol.

Mélanger avec le zeste de citron et d'orange, le jus de 2 [4] quartiers de citron, la ciboulette, la moitié du persil, les noix, les pistaches, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.



### Faire mariner le poulet

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.

Dans un deuxième saladier, mélanger l'ail, le jus de 2 [4] quartiers de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 0,5 cc [1 cc] de sel\*, du poivre\* et 1 cc [2 cc] de mie\*l.

Ajouter le poulet dans le saladier, mélanger et réserver.



### Préparer la salade

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger la moutarde, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.

Mélanger la salade, le reste du persil et les quartiers d'orange dans le saladier avec la vinaigrette.



### Griller les noix

Hacher grossièrement les noix et les pistaches.

Dans une grande poêle, faire griller les noix et les pistaches pendant 1 à 2 minutes sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu.

Hacher finement le persil et la ciboulette séparément.

Pendant les 16 dernières minutes de cuisson, ajouter le poulet et les haricots sur la plaque de cuisson à côté des carottes et faire dorer jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur et que les haricots soient cuits.



### Dresser

Couper le poulet en tranches, selon vos goûts, le répartir sur des assiettes et le garnir de gremolata. Dresser à côté les légumes au four et la salade.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

