

Pouletbrust mit Speckpflaumen gekräuterten Mini-Knödel und Balsamico-Sauce

High Protein 40 – 50 Minuten • 793 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Mini-Knödel



Frühstücksspeck
in Scheiben



getrocknete Pflaumen



Prinzessbohnen



rote Cherry-Tomaten



Demi-glace



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Eschalotte



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mini-Knödel 14)	1 x 375 g	2 x 375 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
getrocknete Pflaumen	1 x 40 g	2 x 40 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Demi-glace 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Balsamicocreme 14) 15)	2 x 12 g	4 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 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	537 kJ/ 128 kcal	3316 kJ/ 793 kcal
Fett	5.5 g	33.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.7 g
Kohlenhydrate	12.9 g	79.4 g
– davon Zucker	2.4 g	14.8 g
Eiweiss	6.9 g	42.7 g
Salz	0.83 g	5.13 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: 10) Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Eschalotte fein hacken.

Ggf. Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Cherry-Tomaten halbieren.

Getrocknete Pflaumen halbieren.

Speckscheiben quer halbieren.

Trockenpflaumen-Hälften in je eine **Speckscheibe** einwickeln.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Poulet braten

In einer grossen Schüssel **Pouletfilets** mit „**Hello Paprika**“ und 1 EL [2 EL] **Öl*** marinieren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 Min. braten.

Pouletfilets und **Speckpflaumen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 14 – 16 Min. im Ofen backen, bis die **Pouletfilets** innen nicht mehr rosa sind.

Bratpfanne für Schritt 4 beiseite stellen.



Knödel kochen

Zwei grosse Töpfe mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Miniknödel vorsichtig in einen Topf mit kochendem **Wasser*** geben. Dabei darauf achten, dass sie genug Platz zum „Schwimmen“ haben.

Hitze reduzieren und die **Knödel** mindestens 12 Min. ziehen lassen, nicht sprudelnd kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Bohnen

In den zweiten Topf mit kochendem **Wasser*** die **Prinzessbohnen** geben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Die Bratpfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen. **Gehackte Eschalotte** mit 1 EL [2 EL] **Butter*** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Demi-Glace**, **Balsamicocreme** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Alles 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



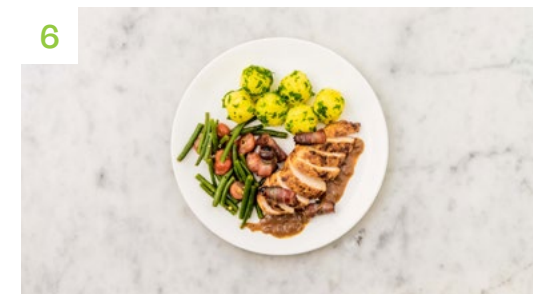
Knödel und Bohnen vollenden

Knödel nach der Kochzeit vorsichtig abgiessen, zurück in den Topf geben und mit gehackter **Petersilie** mischen.

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Cherry-Tomaten und 1 EL [2 EL] **Butter*** zu den **Bohnen** geben.

Knoblauch abziehen, zu den **Bohnen** pressen und alles zusammen 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knödel, **Bohngemüse**, **Pouletbrust** und **Speckpflaumen** auf Tellern anrichten und **Sauce** angliessen.

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 breast with prunes in bacon

with herby mini-dumplings and balsamic sauce

High protein 40–50 minutes • 793 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Mini dumplings



Sliced bacon



Prunes



Green beans



Red cherry tomatoes



Demi-glace



Balsamic cream



"Hello Paprika" spice mix



Shallots



Garlic clove



Flat leaf parsley

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, butter*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mini dumplings 14	1 x	375 g	2 x	375 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Prunes	1 x	40 g	2 x	40 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Demi-glaze 10	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamic cream 14 15	2 x	12 g	4 x	12 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 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	537 kJ/128 kcal	3316 kJ/793 kcal
Fat	5.5 g	33.8 g
– of which saturated fats	1.9 g	11.7 g
Carbohydrate	12.9 g	79.4 g
– of which sugar	2.4 g	14.8 g
Protein	6.9 g	42.7 g
Salt	0.83 g	5.13 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: 10 Celery **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

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



1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

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

Finely chop the shallots.

Trim the beans and halve them crossways.

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut the prunes in half.

Cut the bacon slices in half crosswise.

Wrap each half prune in a slice of bacon.

Pluck and finely chop the parsley leaves.



2 Fry the chicken

In a large bowl, marinate the chicken fillets with "Hello Paprika" and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

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

Place the chicken fillets and bacon-wrapped prunes on a baking tray lined with baking paper and bake for 14–16 min. until the chicken fillets are no longer pink inside.

Set the frying pan aside for step 4.



3 Cook the dumplings

Fill two large pots with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Carefully lower the mini dumplings into one pot of boiling water*. Make sure that they have enough room to float.

Reduce the heat and let the dumplings steep, but not bubble, for at least 12 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



4 For the beans

Add the green beans to the second pot of boiling water* and cook for 8–10 min. until tender.

Reheat the frying pan from step 2. Lightly sauté the chopped shallots in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* for 1 min.

Deglaze with the demi-glaze, balsamic cream and 50 ml [100 ml] water*. Cook for 2–3 min. until the sauce thickens slightly. Season the sauce with salt* and pepper*.



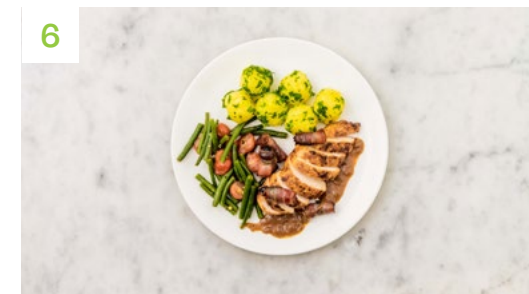
5 Finish the dumplings and beans

Once cooked, carefully drain the dumplings, return them to the pot and mix with the chopped parsley.

Then drain the beans with a sieve and return them to the pot.

Add the cherry tomatoes and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* to the beans.

Peel the garlic, press it into the beans, and sauté for 1–2 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the dumplings, beans, chicken breast and prunes in bacon on plates and pour on the sauce.

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 et lard aux pruneaux, accompagné de mini-Knödel aux herbes et d'une sauce au vinaigre balsamique

Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 793 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Blanc de poulet



Mini-Knödel



Lard fumé en tranches
Pruneaux



Haricots verts



Tomates cerises rouges



Demi-glace



Crème de vinaigre



balsamique



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Échalote



Gousse d'ail



Persil, plat

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, eau*, beurre*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mini-Knödel 14	1 x 375 g	2 x 375 g
Lard fumé en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Pruneaux	1 x 40 g	2 x 40 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Demi-glace 10	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème de vinaigre balsamique 14 15	2 x 12 g	4 x 12 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 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	537 kJ/ 128 kcal	3316 kJ/ 793 kcal
Lipides	5,5 g	33,8 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	11,7 g
Glucides	12,9 g	79,4 g
- dont sucre	2,4 g	14,8 g
Protéines	6,9 g	42,7 g
Sel	0,83 g	5,13 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 : 10 céleri **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé

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



1 Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Hacher finement l'échalote.

Équeuter éventuellement les haricots et les couper en deux.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les pruneaux en deux.

Couper les tranches de lard en deux.

Enrouler chaque moitié de pruneau dans une tranche de lard.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



4 Pour les haricots

Dans la deuxième casserole d'eau* bouillante, verser les haricots verts et laisser cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Chauffer à nouveau la poêle de l'étape 2. Y faire suer l'échalote hachée et 1 cs [2 cs] de beurre 1 min sans coloration.

Déglacer avec la demi-glace, la crème de vinaigre balsamique et 50 ml [100 ml] d'eau*. Laisser mijoter le tout 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.



2 Faire cuire le poulet

Dans un saladier, faire mariner les blancs de poulet avec du « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir les blancs de poulet env. 2 min de chaque côté.

Déposer les blancs de poulet et les pruneaux au lard sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et cuire au four pendant 14 à 16 min jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses.

Réserver la poêle de l'étape 4.



5 Terminer les Knödel et les haricots

Après la cuisson, égoutter délicatement les Knödel, les remettre dans la casserole et les mélanger à du persil haché.

Égoutter ensuite les haricots dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter les tomates cerises et 1 cs [2 cs] de beurre* aux haricots.

Peler l'ail, le presser et l'ajouter aux haricots, puis faire revenir le tout 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Cuire les Knödel

Remplir deux grandes casseroles d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Déposer délicatement les mini-Knödel dans une casserole d'eau* bouillante. Veiller à ce qu'ils aient suffisamment de place pour « flotter ».

Réduire le feu et laisser les Knödel gonfler pendant au moins 12 min, sans porter à ébullition.

Pendant ce temps, continuer la recette.



6 Dresser

Dresser les Knödel, les haricots, les blancs de poulet et les pruneaux au lard sur les assiettes et arroser de sauce.

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/

