

# Pouletbrust und frische Pfannengnocchi in cremiger Spinat-Cherry-Tomaten-Sauce

Family High Protein Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 703 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Halbrahm aus Saland



Tomatenpesto



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Cherry-Tomaten



Babyspinat



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

|   | 2P        | 4P        |
|---|-----------|-----------|
| Pouletbrustfilet                          | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Halbrahm aus Saland <b>7)</b>             | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Tomatenpesto <b>14)</b>                   | 1 x 25 g  | 1 x 50 g  |
| frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>    | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| rote Cherry-Tomaten                       | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Babyspinat                                | 1 x 50 g  | 1 x 100 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b> | 1 x 20 g  | 1 x 40 g  |
| Sonnenblumenkerne                         | 1 x 20 g  | 1 x 40 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               | 533 kJ/<br>127 kcal | 2942 kJ/<br>703 kcal |
| Fett                    | 6.7 g               | 37 g                 |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.8 g               | 10.1 g               |
| Kohlenhydrate           | 9.1 g               | 50.1 g               |
| - davon Zucker          | 1.4 g               | 7.6 g                |
| Eiweiss                 | 7.6 g               | 41.7 g               |
| Salz                    | 0.72 g              | 3.97 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



## Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Pouletbrustfilets** waagrecht aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. Von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Gnocchi braten

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite braten. Aus der Bratpfanne nehmen.

**Tipp:** Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 2 Min. anbraten. **Cherry-Tomaten** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen.

## Für die Gnocchi

**Bratpfanneninhalte** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. **Poulet** wieder in die Bratpfanne geben, Hitze reduzieren und alles ca. 2 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Gnocchi** heiss sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Babyspinat** hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gnocchi-Pfanne** und **Pouletbrust** auf Tellern anrichten.

Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

## 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 and fresh gnocchi

in creamy spinach, cherry and tomato sauce

Family High protein Save time 15–25 minutes • 703 kcal • Cook on day 3

15



Chicken breast fillet



Single cream from Saland



Tomato pesto



Fresh precooked gnocchi



Red cherry tomatoes



Baby spinach



Grated Italian-style hard cheese



Sunflower seeds



- 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\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 tall mixing bowl and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

|   | 2P        | 4P        |
|---|-----------|-----------|
| Chicken breast fillet                         | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Single cream from Saland <b>7)</b>            | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Tomato pesto <b>14)</b>                       | 1 x 25 g  | 1 x 50 g  |
| Fresh precooked gnocchi <b>15)</b>            | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Red cherry tomatoes                           | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Baby spinach                                  | 1 x 50 g  | 1 x 100 g |
| Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b> | 1 x 20 g  | 1 x 40 g  |
| Sunflower seeds                               | 1 x 20 g  | 1 x 40 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)

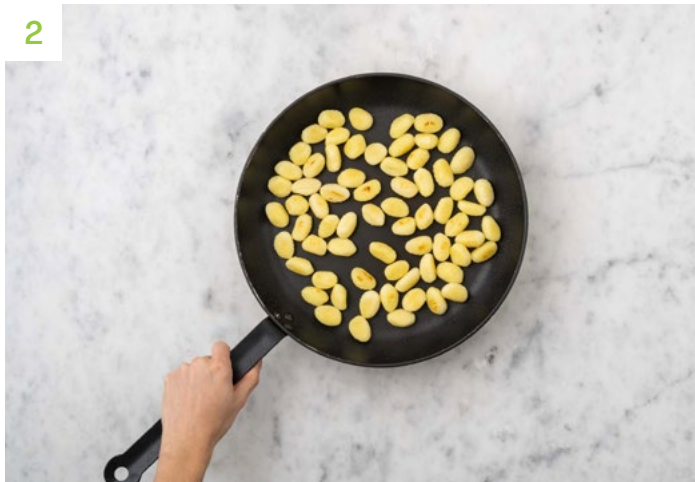
|                           | 100 g           | Portion (approx. 550 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 533 kJ/127 kcal | 2942 kJ/703 kcal        |
| Fat                       | 6.7 g           | 37 g                    |
| - of which saturated fats | 1.8 g           | 10.1 g                  |
| Carbohydrate              | 9.1 g           | 50.1 g                  |
| - of which sugar          | 1.4 g           | 7.6 g                   |
| Protein                   | 7.6 g           | 41.7 g                  |
| Salt                      | 0.72 g          | 3.97 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) **8)** Eggs

**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!)



## For the sauce

In a tall mixing bowl, stir together the single cream, tomato pesto, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and 50 ml [100 ml] water\*.

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book. Season both sides of the chicken breast fillets with salt\* and pepper\*.

## Sauté the gnocchi

In a large frying pan, toast the sunflower seeds for 1–2 min. until lightly browned. Remove. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan. Fry the opened chicken breast fillets for 3–4 min. on each side. Then remove from the frying pan.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan. Fry the gnocchi for 2 min. Add the cherry tomatoes and sauté for 1 min.

## For the gnocchi

Deglaze the pan with the prepared sauce. Return the chicken to the frying pan, reduce the heat and simmer gently for about 2 min. until the gnocchi are hot and the chicken is cooked through. Add the spinach and cook for about 1 min. until it wilts down. Season with salt\* and pepper\*.

Arrange the gnocchi and chicken breast on plates.

Top with hard cheese and sunflower seeds.

**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!)



# Blancs de poulet et gnocchi frais poêlés à la sauce crémeuse aux épinards et aux tomates cerises

Famille Hautement protéiné Gain de temps 15 – 25 minutes • 703 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Blancs de poulet



Crème demi-écrémée de Saland



Pesto à la tomate



Gnocchi frais, précuits



Tomates cerises rouges



Pousses d'épinards



Fromage italien à pâte dure râpé



Graines de tournesol



- 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\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|  | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Blancs de poulet                                       | 2 x 120 g  | 4 x 120 g  |
| Crème demi-écrémée de Saland <b>7</b> )                | 1 x 150 g  | 2 x 150 g  |
| Pesto à la tomate <b>14</b> )                          | 1 x 25 g   | 1 x 50 g   |
| Gnocchi frais, pré-cuits <b>15</b> )                   | 1 x 400 g  | 1 x 800 g  |
| Tomates cerises rouges                                 | 1 x 125 g  | 1 x 250 g  |
| Pousses d'épinards                                     | 1 x 50 g   | 1 x 100 g  |
| Fromage italien à pâte dure râpé <b>7</b> ) <b>8</b> ) | 1 x 20 g   | 1 x 40 g   |
| Graines de tournesol                                   | 1 x 20 g   | 1 x 40 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

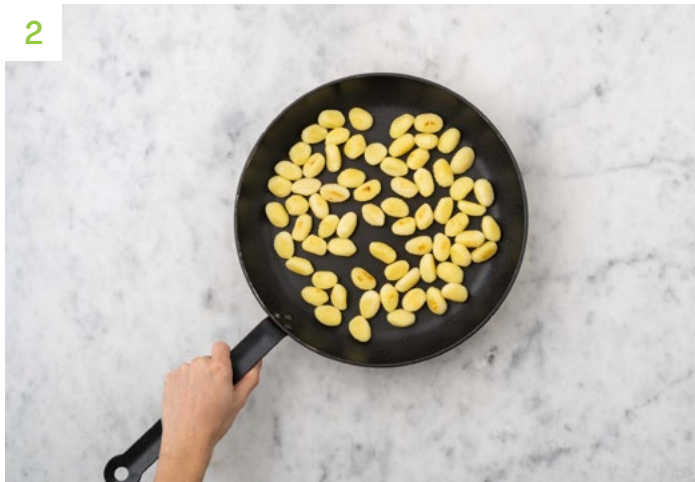
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g               | Portion (env. 550 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 533 kJ/<br>127 kcal | 2942 kJ/<br>703 kcal |
| Lipides                    | 6,7 g               | 37 g                 |
| - dont acides gras saturés | 1,8 g               | 10,1 g               |
| Glucides                   | 9,1 g               | 50,1 g               |
| - dont sucre               | 1,4 g               | 7,6 g                |
| Protéines                  | 7,6 g               | 41,7 g               |
| Sel                        | 0,72 g              | 3,97 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 (comprenant du lactose) **8**) œufs **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 !)



## Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, le pesto de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre. Assaisonner les deux côtés avec du sel\* et du poivre\*.

## Faire revenir les gnocchis

Griller les graines de tournesol dans une grande poêle 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent légèrement. Retirer du feu.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir les blancs de poulet ouverts de chaque côté 3 à 4 min. Retirer de la poêle.

*Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.*

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les gnocchi 2 minutes. Ajouter les tomates cerises et faire suer encore 1 min.

## Pour les gnocchi

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce préparée. Remettre le poulet dans la poêle, réduire le feu et laisser mijoter doucement le tout 2 min jusqu'à ce que les gnocchi soient chauds et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter les pousses d'épinards et faire fondre env. 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dresser la poêlée de gnocchi et les blancs de poulet sur les assiettes.

Saupoudrer de fromage à pâte dure râpé et de graines de tournesol.

## 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/)

