

Pouletbrust gefüllt mit Basilikum-Frischecreme in Tomatenrahm, dazu Ofenkartoffeln

Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen

18



Pouletbrustfilet



Frischecreme



Cherry-Tomaten (Dose)



vorw. festk. Kartoffeln



Basilikumpaste



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babyspinat



Hartkäse ital. Art, gerieben



- 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*

Pfeffer*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frischecreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry-Tomaten (Dose)	1 x 400 g	2 x 400 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/ 87 kcal	2520 kJ/ 602 kcal
Fett	3.8 g	25.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.9 g
Kohlenhydrate	6.6 g	45.3 g
- davon Zucker	2 g	14.1 g
Eiweiss	6.6 g	45.5 g
Salz	0.16 g	1.07 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

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



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Kartoffeln auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffel** goldbraun sind.



2 Füllung zubereiten

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte der **Basilikumpaste** und 2 EL [4 EL] **Frischecreme** hinzufügen und verrühren. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Poulet braten

Pouletfilets rundherum **salzen*** und **pfeffern***. Oberseite der Länge nach vorsichtig ein-, aber nicht durchschneiden. **Basilikum-Frischecreme-Mischung** in den Spalten verteilen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Pouletbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben in die Bratpfanne legen und 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Sauce zubereiten

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen und in dem verbliebenen **Öl Zwiebelwürfel** ca. 2 Min. farblos anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und eine weitere Minute anschwitzen.

Cherry-Tomaten, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, restliche **Frischecreme**, restliche **Basilikumpaste** und 1 TL [2 TL] **Butter*** unterrühren, aufkochen lassen und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Babyspinat unter die **Pouletsauce** heben und zusammenfallen lassen.

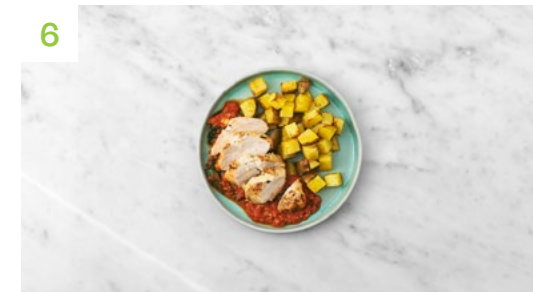


5 Poulet fertigstellen

Tomaten-Rahmsauce in eine grosse **Auflaufform** geben und **Pouletbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben auf die **Sauce** legen.

Pouletbrüste mit **Hartkäse** bestreuen.

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech stellen und die letzten 12 – 14 Min. mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Kartoffeln und **Tomaten-Spinat-Rahm** auf Teller verteilen. **Pouletbrust** in Scheiben schneiden und 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!



Chicken breast with basil cream cheese filling in tomato cream, served with roast potatoes

Family Under 650 calories 35–45 minutes • 602 kcal • Cook on day 3

18



Chicken breast fillet



Vegan cream cheese



Tinned cherry tomatoes



Mainly waxy potatoes



Basil paste



Onion



Garlic clove



Baby spinach



Grated Italian-style hard cheese



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, vegetable stock powder*, salt*, oil*, butter*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish, 1 garlic press, 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
Vegan cream cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tinned cherry tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	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. 690 g)
Calories	366 kJ/87 kcal	2520 kJ/602 kcal
Fat	3.8 g	25.9 g
– of which saturated fats	1.3 g	8.9 g
Carbohydrate	6.6 g	45.3 g
– of which sugar	2 g	14.1 g
Protein	6.6 g	45.5 g
Salt	0.16 g	1.07 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

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



Bake the potatoes

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

Wash the potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Spread the potatoes over half a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*. Bake for about 25 min. until the potatoes are golden brown.



Prepare the filling

Halve and finely dice the onion.

Press half of the garlic into a small bowl.

Add half of the basil paste and 2 tbsp. [4 tbsp.] vegan cream cheese and stir.

Season with a little salt* and pepper*.



Fry the chicken

Season the chicken fillets all round with salt* and pepper*. Carefully cut in the top lengthwise, but do not cut through. Spread the basil-cream cheese mixture on the cut side.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Put the chicken breasts in the frying pan with the open side up and fry for 2–3 min. Remove from the pan and set aside.



Make the sauce

Reheat the frying pan and lightly sauté the diced onion in the remaining oil for about 2 min.

Add the remaining garlic and gently sauté for another minute.

Add the cherry tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the remaining cream cheese, remaining basil paste and 1 tsp. [2 tsp.] butter*, bring to the boil and simmer for 2–3 min. Season with salt* and pepper*.

Fold the spinach into chicken sauce and let it wilt down.

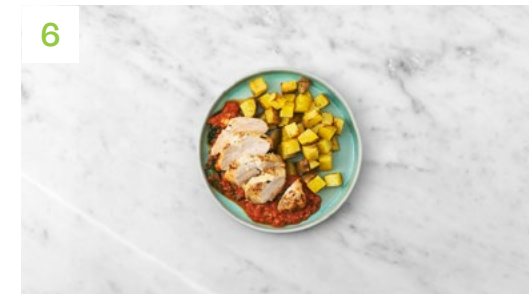


Finish the chicken

Pour the creamy tomato sauce into a large oven dish and place the chicken breasts on top with the open side up.

Sprinkle the chicken breasts with hard cheese.

Place the oven dish next to the potatoes on the baking sheet and bake for 12–14 min. until the meat is no longer pink inside.



Serve

Apportion the potatoes and creamy tomato sauce on plates. Cut the chicken breast into slices and arrange on top.

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/



Blanc de poulet farci à la crème fraîche au basilic, à la sauce crémeuse aux tomates et pommes de terre au four

Famille Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 602 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Blanc de poulet



Crème fraîche



Tomates cerises (boîte)



Pommes de terre
à chair ferme



Pâte de basilic



Oignon



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Fromage italien à pâte
dure râpé



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, huile*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 moule à gratin
1 presse-ail, 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
Crème fraîche 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates cerises (boîte)	1 x 400 g	2 x 400 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7 8	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. 690 g)
Valeur calorique	366 kJ/ 87 kcal	2520 kJ/ 602 kcal
Lipides	3,8 g	25,9 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	8,9 g
Glucides	6,6 g	45,3 g
- dont sucre	2 g	14,1 g
Protéines	6,6 g	45,5 g
Sel	0,16 g	1,07 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

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



Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre lavées sans les peler en dés d'env. 2 cm.

Placer les pommes de terre sur une moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler*, poivrer*. Enfournier pour 25 min env. jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



Préparer la farce

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Presser la moitié de l'ail dans un bol.

Ajouter la moitié de la pâte de basilic et 2 cs [4 cs] de crème fraîche et mélanger.

Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.



Faire cuire le poulet

Saler* et poivrer* les blancs de poulet sur toutes les faces. Inciser prudemment la partie supérieure sur la longueur, mais ne pas couper entièrement. Répartir le mélange basilic crème fraîche dans les incisions.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Placer les blancs de poulet, côté ouvert vers le haut, dans la poêle et faire dorer 2 à 3 min. Les sortir de la poêle et les réserver.



Préparer la sauce

Chauffer à nouveau la même poêle et faire suer sans coloration les dés d'oignons 2 min env. dans l'huile restante.

Presser le reste de l'ail et faire suer encore une minute.

Incorporer les tomates cerises, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le reste de crème fraîche, le reste de pâte de basilic et 1 cc [2 cc] de beurre*, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Incorporer les pousses d'épinards à la sauce au poulet et faire fondre.

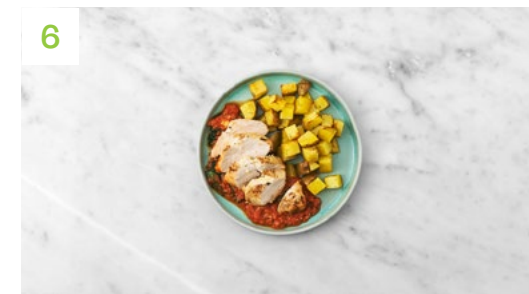


Terminer le poulet

Verser la sauce crème fraîche-tomates dans un grand moule à gratin et déposer les blancs de poulet sur la sauce, avec le côté ouvert vers le haut.

Saupoudrer les blancs de poulet de fromage à pâte dure.

Placer le moule à gratin sur la plaque à côté des pommes de terre et faire cuire pendant les dernières 12 à 14 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.



Dresser

Répartir les pommes de terre et la crème aux épinards et tomates sur des assiettes. Couper les blancs de poulet en tranches et les déposer sur la 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/

