

# Poulet Florentiner Art

mit gebackenen Cherry-Tomaten und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien Family High Protein 25 – 35 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Cherry-Tomaten



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
vorw. festk. Kartoffeln	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
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 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. 630 g)
Brennwert	384 kJ/ 92 kcal	2413 kJ/ 577 kcal
Fett	4.6 g	28.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.9 g
Kohlenhydrate	6.4 g	40.1 g
– davon Zucker	1.4 g	8.9 g
Eiweiss	6 g	37.8 g
Salz	0.07 g	0.45 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)

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



## 1 Kartoffeln zubereiten

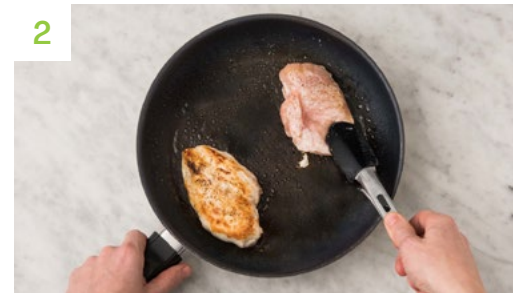
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Für 4 P. benutze 2 Backbleche.



## 2 Fleisch braten

**Pouletbrustfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Poulet** je Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Bratpfanne für später beiseitestellen.

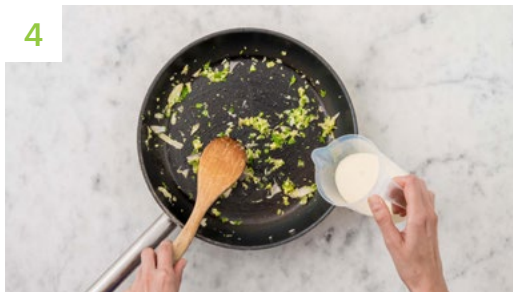


## 3 Fleisch garen

Anschliessend **Poulet** zusammen mit **Cherry-Tomaten** in eine Auflaufform geben und die letzten 8 – 10 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Knoblauch** und **Zwiebel** jeweils fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

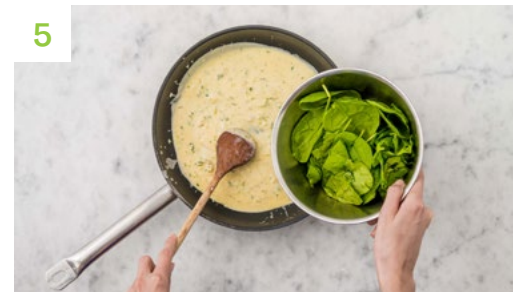


## 4 Sauce zubereiten

In der Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gehackte Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

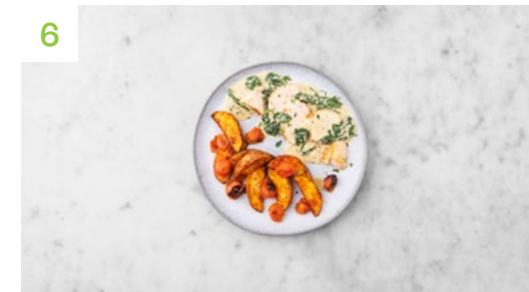
Mit 50 ml [100 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und **Halbrahm** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



## 5 Sauce vollenden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Babyspinat** zur **Sauce** geben und ca. 1 Min. leicht köcheln lassen, bis er zusammenfällt. **Sauce** mit **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Poulet** und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen. **Spinatsauce** über das **Poulet** geben. **Cherry-Tomaten** dazu anrichten und mit **Petersilie** garnieren. **Zitrone** dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



# Chicken Florentine

with baked cherry tomatoes and potato wedges

Under 650 calories Family High protein 25–35 minutes • 577 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Mainly waxy potatoes



Red cherry tomatoes



Baby spinach



Flat leaf parsley



Onion



Garlic clove



Waxed lemon



Single cream from Saland



“Hello Paprika” spice mix



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, water\*, oil\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish and 1 large frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mainly waxy potatoes	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
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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. 630 g)
Calories	384 kJ/92 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fat	4.6 g	28.7 g
– of which saturated fats	1.3 g	7.9 g
Carbohydrate	6.4 g	40.1 g
– of which sugar	1.4 g	8.9 g
Protein	6 g	37.8 g
Salt	0.07 g	0.45 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)

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



## 1 Prepare the potatoes

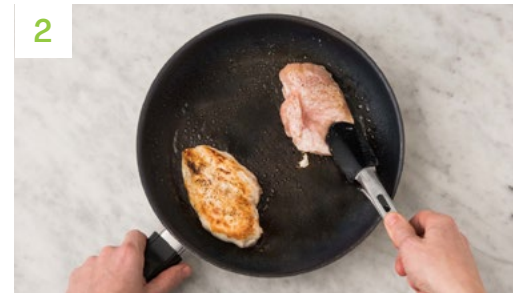
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes in half and then into 2 cm wedges.

Spread the potatoes on half of a baking tray lined with baking paper, leaving room for an oven dish.

Mix the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, "Hello Paprika", salt\* and pepper\*, then bake for 25–30 min. until golden brown.

Tip: For 4 persons, use 2 baking trays.



## 2 Fry the meat

Sprinkle both sides of the chicken breast fillets with salt\* and pepper\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry the chicken for 3–4 min. on each side until golden brown.

Set the frying pan aside for later.



## 3 Cook the meat

Then put the chicken in an oven dish with the cherry tomatoes and bake for the last 8–10 min. alongside the potatoes until the meat is no longer pink inside.

Finely chop the garlic and onion.

Finely chop the parsley leaves.

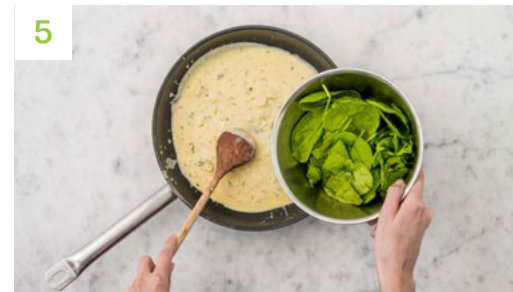


## 4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan from step 2.

Gently sauté the chopped onion and garlic for 1–2 min.

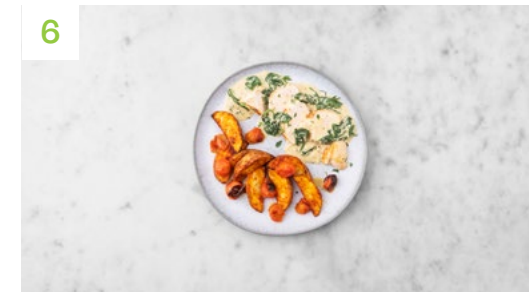
Deglaze with 50 ml [100 ml] water\*, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and the single cream and simmer for 2–3 min.



## 5 Finish the sauce

Cut the lemon into 6 wedges.

Add the spinach to the sauce and simmer gently for about 1 min. until it wilts down. Season the sauce with lemon juice, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the chicken and the potato wedges onto plates. Pour the spinach sauce over the chicken. Add the cherry tomatoes and garnish with parsley. Serve with lemon.

**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 à la Florentine

avec tomates cerises cuites au four et quartiers de pommes de terre

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 25 – 35 minutes • 577 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blanc de poulet



Pommes de terre à chair ferme



Tomates cerises rouges



Pousses d'épinards



Persil, plat



Oignon



Gousse d'ail



Citron, ciré



Crème demi-écrémée de Saland



Mélange d'épices « Hello Paprika »



- 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\*

Poivre\*, sel\*, eau\*, huile\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 moule à gratin 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
Pommes de terre à chair ferme	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
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème demi-écrémée de Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 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. 630 g)
Valeur calorique	384 kJ/ 92 kcal	2413 kJ/ 577 kcal
Lipides	4,6 g	28,7 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	7,9 g
Glucides	6,4 g	40,1 g
- dont sucre	1,4 g	8,9 g
Protéines	6 g	37,8 g
Sel	0,07 g	0,45 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)

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



### 1 Préparer les pommes de terre

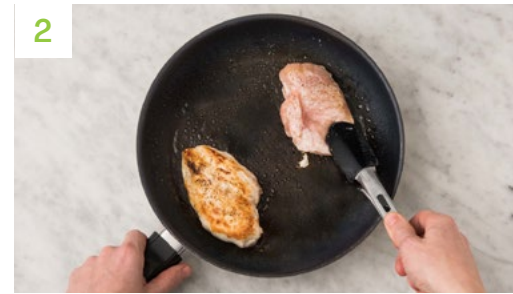
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en deux puis en tranches de 2 cm.

Répartir les pommes de terre sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson, en laissant de la place pour un moule à gratin.

Mélanger les pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du « Hello Paprika », du sel\* et du poivre\* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Astuce : pour 4 personnes, utiliser deux plaques de four.



### 2 Faire revenir la viande

Saler\* et poivrer\* les blancs de poulet des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir le poulet 3 à 4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

Réserver la poêle pour plus tard.



### 3 Cuire la viande

Déposer ensuite le poulet et les tomates cerises dans un moule à gratin et le placer à côté des pommes de terre sur la plaque de four dans les 8 à 10 dernières minutes et faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

Hacher finement l'ail et l'oignon.

Hacher finement les feuilles de persil.

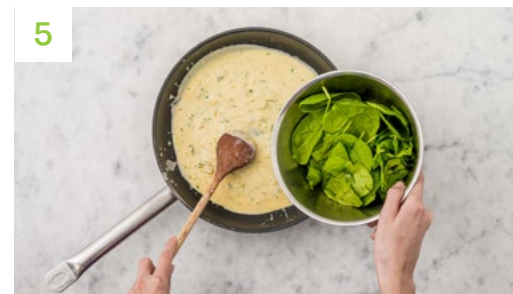


### 4 Préparer la sauce

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir l'oignon et l'ail hachés pendant 1 à 2 min.

Déglacer avec 50 ml [100 ml] d'eau, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre et la crème demi-écrémée et laisser mijoter 2 à 3 min.



### 5 Finir la sauce

Couper le citron en 6.

Ajouter les épinards à la sauce et laisser mijoter doucement pendant environ 1 min, jusqu'à ce qu'ils fondent. Assaisonner la sauce avec du jus de citron, du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Répartir le poulet et les tranches de pommes de terre dans les assiettes. Verser la sauce aux épinards sur le poulet. Dresser les tomates cerises à côté et garnir de persil. Ajouter le citron.

**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/)

