

Griechische Poulet-Zitronen-Suppe mit Orzo und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 3 kochen



Pouletinnenfilet



Orzo-Nudeln



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



frischer Oregano



Zitrone, gewachst



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Crème fraîche aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 Gemüseschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletinnenfilet	1 x 250 g	1 x 500 g
Orzo-Nudeln 15)	0.5 x 180 g**	1 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
frischer Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 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. 660 g)
Brennwert	385 kJ/ 92 kcal	2551 kJ/ 610 kcal
Fett	4.7 g	30.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	12.7 g
Kohlenhydrate	6.5 g	43 g
– davon Zucker	1.6 g	10.6 g
Eiweiss	5.6 g	37 g
Salz	0.13 g	0.85 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) 15) Weizen

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



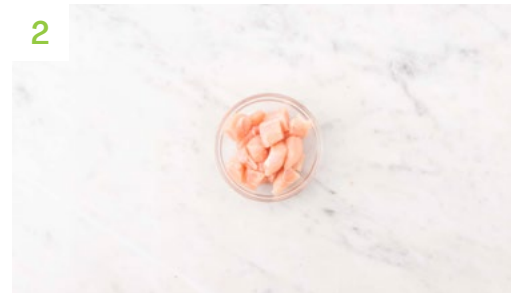
1 Gemüse schneiden

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel vierteln und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Pouletfleisch schneiden

Pouletinnenfilets in 2 cm Stücke schneiden.



3 Suppe kochen

In einem grossen Topf mit Deckel 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Die Hälfte [gesamten] **Orzo, Rüebli, Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. andünsten.

500 ml [1000 ml] heisses **Wasser*** angiesen.

6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver***, „**Hello Paprika**“ und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** einrühren.

Poulet dazugeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen lassen, bis der **Orzo** weich und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Gelegentlich umrühren.



4 Zitrone raffeln

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** vierteln.

Oreganoblätter fein hacken.



5 Suppe fertigstellen

Babyspinat eventuell etwas kleiner schneiden und am Ende der Kochzeit in die **Suppe** geben.

Zitronenabrieb, Saft von 2 [4] **Zitronenvierteln** und **Crème fraîche** unterrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas gehacktem **Oregano** nach Belieben abschmecken.



6 Anrichten

Poulet-Zitronen-Suppe auf Teller verteilen und mit restlichen **Zitronenvierteln** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Greek lemon chicken soup with orzo and baby spinach

High protein Under 650 calories Family 30–40 minutes • 610 kcal • Cook on day 3



Chicken fillet



Orzo pasta



Carrots



Onion



Garlic clove



Fresh oregano



Waxed lemon



Baby spinach



“Hello Paprika” spice mix



Crème fraîche from Saland



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 vegetable peeler and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken fillet	1 x	250 g	1 x	500 g
Orzo pasta 15	0.5 x	180 g**	1 x	180 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Fresh oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche from Saland 7	1 x	100 g	2 x	100 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. 660 g)
Calories	385 kJ/92 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fat	4.7 g	30.8 g
– of which saturated fats	1.9 g	12.7 g
Carbohydrate	6.5 g	43 g
– of which sugar	1.6 g	10.6 g
Protein	5.6 g	37 g
Salt	0.13 g	0.85 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) **15** Wheat

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



Chop the vegetables

Heat 500 ml [1000 ml] water in the kettle.

Peel the carrots and cut them diagonally into thin slices.

Halve the onion and cut into thin strips.

Finely chop the garlic.



Slice the chicken

Cut the chicken fillets into 2 cm pieces.



Cook the soup

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large pot with a lid.

Sauté half [all] of the orzo, carrots, onion and garlic for 2–3 min.

Pour on 500 ml [1000 ml] hot water*.

Stir in 6 g [12 g] chicken stock powder*, the “Hello Paprika” and 0.5 tsp [1 tsp] salt*.

Add the chicken, bring to the boil and cook with the lid on for 10–12 min. until the orzo is soft and the meat is no longer pink. Stir occasionally.



Zest the lemon

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into quarters.

Finely chop the oregano leaves.



Finish the soup

Chop the spinach a little smaller if necessary and add to the soup at the end.

Stir in the lemon zest, juice of 2 [4] lemon quarters and crème fraîche. Season with salt*, pepper* and some chopped oregano to taste.



Serve

Apportion the lemon chicken soup on plates and enjoy with the remaining lemon quarters.

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/



Soupe grecque au poulet et au citron

accompagnée d'orzo et de pousses d'épinards

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** 30 – 40 minutes • 610 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Blanc de poulet



Pâtes orzo



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Origan frais



Citron, ciré



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Crème fraîche de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Eau*, bouillon de volaille en poudre*, poivre*, sel*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 économe et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blanc de poulet	1 x 250 g	1 x 500 g
Pâtes orzo 15)	0,5 x 180 g**	1 x 180 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Origan frais	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 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. 660 g)
Valeur calorique	385 kJ/ 92 kcal	2551 kJ/ 610 kcal
Lipides	4,7 g	30,8 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	12,7 g
Glucides	6,5 g	43 g
- dont sucre	1,6 g	10,6 g
Protéines	5,6 g	37 g
Sel	0,13 g	0,85 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) 15) blé

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



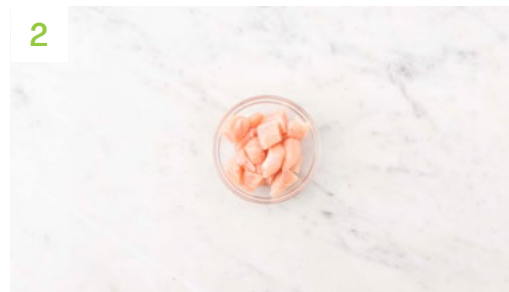
1 Couper les légumes

Faire chauffer 500 ml [1000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler les carottes et les couper en diagonale en fines tranches.

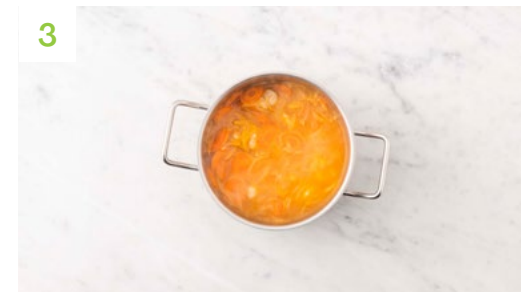
Couper l'oignon en quatre et le couper en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.



2 Couper la viande de poulet

Couper les blancs de poulet en morceaux d'environ 2 cm.



3 Faire cuire la soupe

Dans une grande casserole, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir la moitié [totalité] des pâtes orzo, les carottes, l'oignon et l'ail 2 à 3 min.

Ajouter 500 ml [1 000 ml] d'eau chaude*.

Incorporer 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre*, le mélange « Hello Paprika » et 0,5 cc [1 cc] de sel*.

Ajouter le poulet, porter à ébullition et cuire à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que les pâtes orzo soient tendres et que la viande ne soit plus rosée. Remuer de temps en temps.



4 Râper le citron

Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en quatre.

Hacher finement les feuilles d'origan.



5 Terminer la soupe

Si nécessaire, couper les pousses d'épinards en morceaux un peu plus petits et les ajouter à la soupe à la fin du temps de cuisson.

Incorporer le zeste de citron, le jus de 2 [4] quartiers de citron et la crème fraîche. Assaisonner au goût avec du sel*, du poivre* et un peu d'origan haché.



6 Dresser

Répartir la soupe au poulet et au citron sur des assiettes et déguster avec les quartiers de citron restants.

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/

