

Poulet Piccata in Kapern-Zitronen-Sauce dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien High Protein Family 25 – 35 Minuten • 507 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Maizena



- 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*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 2 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	400 g	1 x	800 g
Buschbohnen	1 x	200 g	2 x	200 g
Kapern	1 x	35 g	2 x	35 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	4 g	2 x	4 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

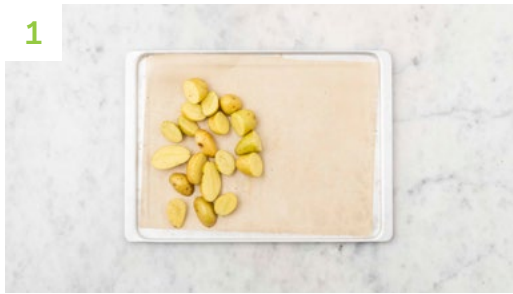
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2120 kJ/ 507 kcal
Fett	3.6 g	20.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.4 g
Kohlenhydrate	7 g	41 g
- davon Zucker	1 g	5.9 g
Eiweiss	6.3 g	37 g
Salz	0.27 g	1.6 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: "Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!"



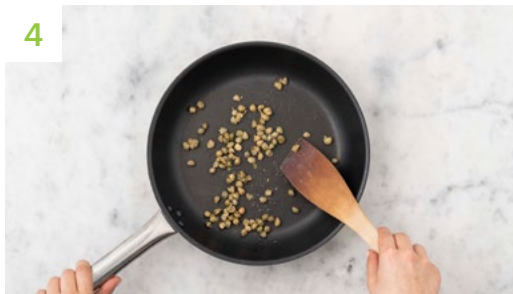
1 Drillinge backen

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

Erhitze 1 L Wasser im Wasserkocher.

Drillinge halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „Hello Buon Appetito“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Poulet anbraten

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Maizena** vermengen.

In den letzten 10 Min. der Kartoffelgarzeit in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Pouletbrust darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Kapern darin 1 – 2 Min. anbraten.



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Knoblauch fein hacken.

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

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Tipp: Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.



5 Sauce vollenden

Bratpfanninhalt mit vorbereiteter **Sauce** und dem **Soft** von 1 [2] **Zitronenviertel** ablöschen.

Poulet dazugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt und das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenschale** abschmecken.

In dem Topf aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** darin 30 Sek. farblos anschwitzen.

Bohnen dazugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Bohnen garen

In einen grossen Topf 1 Liter heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind. Danach durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen **Pouletbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Pouletbrust** von beiden Seiten **salzen***.



6 Anrichten

Drillinge und **Bohnen** auf Teller verteilen.

Poulet Piccata daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern-Sauce** übergiessen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren und 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

