

# Poulet unter Senfbrösel-Haube mit Rahmspinat und Ofengemüse

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Babyspinat



Eschalotte



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Panko-Mehl



- 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\*

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

## Kochutensilien

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

## 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
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 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	440 kJ/ 105 kcal	2763 kJ/ 660 kcal
Fett	5.2 g	32.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12.8 g
Kohlenhydrate	8.2 g	51.6 g
- davon Zucker	1.8 g	11.3 g
Eiweiss	6.4 g	39.9 g
Salz	0.08 g	0.49 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) 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Gemüse backen

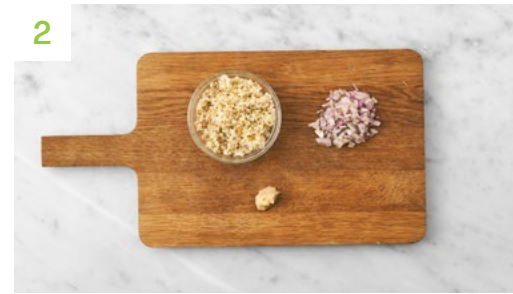
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

2 EL [4 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Kartoffeln** längs vierteln, auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Rüeblistifte** in den letzten 18 – 20 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



## 2 Währenddessen

**Eschalotte** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Panko-Mehl**, weiche **Butter\*** und **Senf** miteinander verkneten.



## 3 Poulet braten

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

Bratpfanne von der Hitze nehmen und **Pouletbrüste** in eine Auflaufform geben. **Pouletbrüste** mit den **Senfbröseln** toppen und diese leicht andrücken.

Auflaufform in den letzten 12 – 14 Min. der Gemüse-Backzeit mit in den Ofen geben, bis das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 4 Für die Sauce

Bratpfanne aus Schritt 3 ohne Fettzugabe erneut erhitzen. **Gehackte Eschalotte** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

**Bratpfanneninhalt** mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** hineinrühren.



## 5 Spinat kochen

**Babyspinat** zur **Halbrahmsauce** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. mitköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pouletfilets** vorsichtig auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Rahmspinat** dazu 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!

