

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

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

34



Pouletbrustfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Buschbohnen



Kapern



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Maizena

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)

