

Poulet Florentiner Art

mit gebackenen Cherry-Tomaten und Kartoffelspalten

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

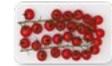
18



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Cherry-Tomaten



Babyspinat



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“

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.

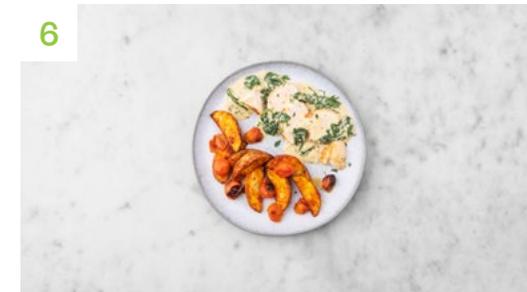
Mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Halbrahm** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



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!

