

Poulet Florentiner Art

mit gebackenen Cherry-Tomaten und Kartoffelspalten

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

22



Pouletbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Cherry-Tomaten



Babypinac



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Paprika“

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
PERL COUSCOUS-BOWL



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.

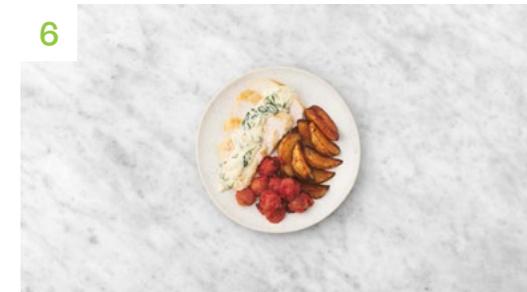
Mit 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Halbrahm** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



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!

