

# Pouletbrust mit Zwiebel-Chutney-Haube dazu Apfel-Bohnen-Gemüse und Kartoffeln

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen

19



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Würziges Zwiebel-Chutney



Apfel



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland



Pouletbrustfilet



Zwiebel

# Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Würziges Zwiebel-Chutney	1 x 40 g	1 x 80 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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. 730 g)
Brennwert	337 kJ/ 81 kcal	2471 kJ/ 591 kcal
Fett	1.8 g	12.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	4.7 g
Kohlenhydrate	10.4 g	76.4 g
- davon Zucker	3.6 g	26.5 g
Eiweiss	5.6 g	40.7 g
Salz	0.03 g	0.24 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!)



## Bohnen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

**Buschbohnen** in den grossen Topf geben und 9 – 10 Min. kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



## Kartoffeln kochen

In einen zweiten grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Kartoffeln** halbieren oder vierteln.

**Kartoffeln** in den grossen Topf geben und 15 – 17 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



## Gemüse vorbereiten

Peterli grob hacken.

**Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## Bohnen anbraten

In dem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel**, **Apfel** und **Bohnen** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte des **Peterli**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Poulet anbraten

**Pouletbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

**Pouletbrust** rundum **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pouletbrust** darin 2 – 3 Min. auf einer Seite anbraten. Dann wenden, die Oberseite mit **Zwiebel-Chutney** bestreichen und 2 – 3 weitere Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Kartoffeln** nach der Garzeit zusammen mit 1 EL [2 EL] **Butter\*** und **Salz\*** zurück in den Topf geben.

**Kartoffeln**, **Bohngemüse** und **Pouletbrust** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Peterli** toppen und mit dem **Dip** 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!

