

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.

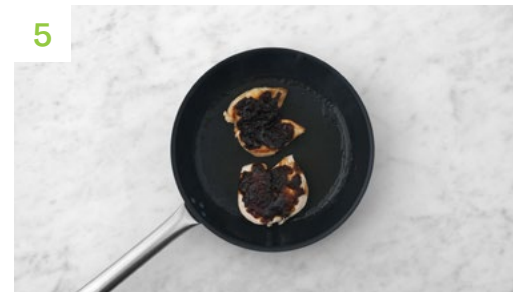
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



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!

