



Poulet-Filets mit Spinat-Tagliatelle

und cremigem Spinat



HELLO SPINAT!

Wusstest Du, dass Spinat durch einen Kommafehler bei der Analyse über Jahrzehnte für viel gesünder gehalten wurde, als er eigentlich ist?



Pouletinfiles



Parmesan



Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle



Spinat



gemahlene Muskatnuss

ca. 20 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Lieblingsrezept

Zeit sparen

Gourmet

Cremiger Genuss hoch 2 – Popeyes Lieblingsgemüse schmeckt in unserer herzhaft-cremigen Variante besonders fein und harmoniert perfekt mit unseren würzigen Spinat-Tagliatelle. Pouletstreifen und Parmesan runden diesen Hochgenuss ab. Lass Dir unser Power-Gericht schmecken!

Spinat waschen und trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **kleine Schüssel**, eine **Gemüseraffel**, einen **grossen Topf**, ein **Sieb** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 FLEISCH VORBEREITEN
Pouletinnenfilets in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Parmesan** raffeln.



2 FÜR DIE SAUCE
 In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit 100 ml [200 ml] warmem **Wasser** verrühren.



3 FLEISCH ANBRATEN
 In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Pouletstreifen** darin 3–4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, danach **Fleisch** kurz aus der Bratpfanne nehmen.



4 TAGLIATELLE KOCHEN
 In einen grossen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Spinat-Tagliatelle** zugeben und darin ca. 4 Min. garen. Anschliessend **Tagliatelle** in ein Sieb abgiessen.



5 SAUCE FERTIGSTELLEN
 Dieselbe Bratpfanne erneut auf den Herd stellen, 1 TL [2 TL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Spinat** darin portionsweise zusammenfallen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. **Crème fraîche-Mischung** unter den **Spinat** rühren. Gebratene **Pouletstreifen** ebenfalls zugeben und alles kurz einmal aufwärmen, aber nicht mehr aufkochen lassen.



6 ANRICHTEN
Spinat-Tagliatelle auf tiefen Tellern anrichten, **Poulet-Spinat-Bratpfanne** darüber verteilen, mit geraffeltem **Parmesan** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletinnenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Spinat-Tagliatelle, 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Spinat	1 x	100 g	1 x	200 g
gemahlene Muskatnuss 15)	1 x	1 g	1 x	2 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer
 Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

En Guete!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Chicken fillets with spinach tagliatelle and creamy spinach



HELLO SPINACH!

Did you know that, for decades, spinach was considered to be much healthier than it actually is due to a decimal-point error made during analysis?



Chicken fillets



Parmesan



Crème fraîche



Spinach tagliatelle



Spinach



Ground nutmeg

Approx. 20 min.

Level 1

Cook on days 1-2

Favourite recipe

Fast

Gourmet

Double the creaminess – in our deliciously creamy dish, Popeye’s favourite vegetable is especially delicious in our spicy spinach tagliatelle. Chicken strips and parmesan round off this delicious meal. We’re sure you’ll love our power dish.

Wash and shake dry the **spinach**. Dab the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a small bowl, a vegetable grater, a **large** pot, a sieve and a **large** frying pan.



1 PREPARE MEAT

Cut **chicken** fillets into strips approx. 1 cm thick. Grate the **parmesan**.



2 FOR THE SAUCE

In a small bowl, mix **crème fraîche** with 100 ml [200 ml] warm water.



3 SAUTÉ MEAT

In a large frying pan, heat 1 tsp. [2 tsp.] oil over medium heat and fry the **chicken strips** for 3-4 min. Season with salt and pepper, then briefly remove meat from the frying pan.



4 COOK TAGLIATELLE

Fill a large pot with plenty of boiling **water**, season with **salt** and bring to the boil. Add the **spinach tagliatelle** and cook for approx. 4 minutes. Then drain the **tagliatelle** with a sieve.



5 FINISH SAUCE

Place the same frying pan back on the stove, heat 1 tsp. [2 tsp.] oil over medium heat and allow the spinach to break down portion by portion. Season with **salt**, **pepper** and **nutmeg**. Stir the **crème fraîche mixture** into the **spinach**. Add the fried **chicken strips** as well and heat everything through, but do not allow to boil.



6 ARRANGE

Arrange the spinach **tagliatelle** on deep plates, apportion the **chicken and spinach** on top, sprinkle with grated **parmesan** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2 P		4 P	
Chicken fillets	1 x	240 g	1 x	480 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Spinach tagliatelle 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Ground nutmeg 15)	1 x	1 g	1 x	2 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	11 g	68 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	7 g	45 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Filets de poulet avec tagliatelles aux épinards et épinards crémeux



HELLO ÉPINARDS !

Saviez-vous que les épinards ont été considérés comme bien meilleurs pour la santé qu'ils ne le sont réellement ?



Aiguillettes de poulet



Parmesan



Crème fraîche



Tagliatelles aux épinards



Épinards



Noix de muscade râpée

env. 20 minutes

À utiliser dans les 1 à 2 jours

Rapide

Niveau 1

Recette favorite

Gourmet

Délice crémeux puissance dix : le légume préféré de Popeye est particulièrement mis en valeur dans notre variante crémeuse et relevée accompagnée de tagliatelle épicées. Assorti de lamelles de poulet et de parmesan, c'est un vrai régal. Savourez ce plat qui vous donnera de l'énergie !

Laver les **épinards** et secouer pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'**eau** dans une bouilloire.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également un petit saladier, une râpe à légumes, une **grande** casserole, une passoire, une **grande** poêle.



1 PRÉPARER LA VIANDE

Trancher les **aiguillettes de poulet** en pièces d'environ 1 cm. d'épaisseur. Râper le **parmesan**.



2 POUR LA SAUCE

Mélanger dans un petit saladier la **crème fraîche** avec 100 ml [200 ml] d'eau chaude.



3 SAISIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cc [2 cc] d'huile à feu moyen et y saisir les **aiguillettes de poulet** 3 à 4 min. Saler, poivrer puis retirer brièvement la viande de la poêle.



4 CUIRE LES TAGLIATELLES

Remplir une grande casserole d'eau bouillante, **saler** et porter à ébullition. Y ajouter les **tagliatelles** aux épinards et les faire cuire env. 4 min. Égoutter les **tagliatelles** dans une passoire.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Remettre la poêle sur le feu, faire chauffer 1 cc [2 cc] d'huile à feu moyen et y faire fondre les épinards par portions. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajouter le mélange de **crème fraîche** aux épinards. Incorporer les **bandes de poulet** grillées dans la poêle et réchauffer, **mais** sans porter à ébullition.



6 DRESSER

Disposer les **tagliatelles** aux épinards dans des assiettes creuses, répartir la **poêlée de poulet et d'épinards** dessus, saupoudrer de **parmesan** râpé et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Aiguillettes de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Tagliatelles aux épinards 1) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Épinards	1 x	100 g	1 x	200 g
Noix de muscade en poudre 15)	1 x	1 g	1 x	2 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, huile, poivre

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

🌱 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	11 g	68 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	7 g	45 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch