



# GEBRATENE POULETBRUST

mit cremigem Lauchgemüse und scharfen Linsen



## HELLO THYMIAN

Frischer Thymian sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze. Er soll ausserdem besonders gut bei einer Erkältung helfen!



Pouletbrustfilet



Crème fraîche



Rüebli



Stangensellerie



Lauch



rote Peperoncini



Salbei



Thymian



braune Linsen



edelsüßes Paprikapulver

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Müssten wir unter allen Lebensmitteln den Titel „Kraftpaket“ vergeben – wir würden die Linsen küren! Sie sind absolut **glutenfrei** und stecken voller Proteine und Ballaststoffe. Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie heute nussige Nuancen in unser französisch angehauchtes Gericht. Die zarte Pouletbrust und das cremige Lauchgemüse runden diese kulinarische Reise ab. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Brapfannen**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rüebli** schälen.

**Rüebli** und **Stangensellerie** in kleine Würfel schneiden.

**Lauch** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden.



## 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



## 3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Lauchringe**, **Peperonciniringe** (**Achtung: scharf!**) und die **Hälfte** des gehackten **Thymians** und **Salbei** in die Bratpfanne geben und ca. 8 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Pouletfilets** mit dem Handrücken flach drücken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit dem restlichen gehackten **Thymian** und **Salbei** und dem **Paprikapulver** marinieren. 1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer zweiten grossen Bratpfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten. Die **Pouletfilets** sind durchgegart, wenn sie nicht mehr rosa in der Mitte sind.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Limse** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben. 4 EL [8 EL] **Pouletbouillon\*** vorbereiten und mit **Crème fraiche** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Lauchgemüse** auf den Teller geben, **Pouletfilets** schräg aufschneiden und darauf anrichten und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Stangensellerie 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Lauch	1 x	150 g	2 x	150 g
Peperoncini, rot 4)	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Salbei	1 x	10 g	1 x	10 g
Thymian, gerebeltr	1 x	2 g	1 x	2 g
Limse, braun	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraiche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
edelsüesses Paprikapulver	1 x	1 g	2 x	2 g
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Pouletbouillon* für Schritt 5	4 EL		8 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
4) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2.063 kJ/493 kcal
Fett	5 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	4 g	21 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	7 g	40 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

3) Sellerie 5) Milch

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

Guten Appetit!





# ROASTED CHICKEN BREAST

with creamy leek and spicy lentils



## HELLO THYME

*Fresh thyme gives this recipe a very special flavour. It's also supposed to be very good against colds.*



Chicken breast fillet



Crème fraîche



Carrot



Celery



Leek



Red chilli



Sage



Thyme



Brown lentils



Sweet paprika powder

25 minutes

Level 2

Save time

Light meal

A new discovery

If we had to choose one food in particular for the title “power pack” – it would have to be lentils! They are completely gluten-free and full of proteins and dietary fibre. Their aromatic taste adds a nutty flavour to our French-influenced recipe today. This tender chicken breast and creamy leek and vegetables round off our culinary journey. Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the meat dry with kitchen roll.  
You will also need: **2 large frying pans**, **1 small bowl** and **1 sieve**.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Heat water\* in the kettle.

Peel **carrot**. Cut **carrot** and **celery** into small cubes.

Cut **leek** into rings 1/2 cm wide.

Halve the **chilli** lengthways, remove the core and cut **chilli** halves into thin pieces.



### 2 CHOP HERBS

Pluck leaves from **thyme** and **sage** and chop them coarsely.



### 3 FRY VEGETABLES

Heat **oil**\* in a large frying pan on medium heat and sauté **carrot** and **celery** cubes, **leek** rings, **chilli** rings (**warning: spicy!**) and half of the chopped **thyme** and **sage** for approx. 8 min.

Season with **salt**\*.



### 4 MEANWHILE

**Flatten the chicken fillets** with the back of your hand. Marinate in a small bowl with the rest of the chopped **thyme** and **sage** and the **paprika powder**. In a second large frying pan heat **oil**\* on medium heat and fry **chicken fillets** on each side for approx. 4 min. The **chicken breasts** are done when they are no longer pink in the middle.



### 5 FINALLY

Rinse **lentils** in a sieve with cold water and add to the vegetables.

Dissolve chicken **broth**\* in water\* and add to vegetables with **crème fraîche**.

Season with **salt**\* and **pepper**\*.



### 6 ARRANGE

Apportion **creamy leek** and **vegetables** on plates, arrange **chicken fillets** on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Celery <sup>3)</sup>	1 x	50 g	2 x	50 g
Leek	1 x	150 g	2 x	150 g
Chilli peppers <sup>Ⓞ</sup>	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Sage	1 x	10 g	1 x	10 g
Thyme	1 x	2 g	1 x	2 g
Lentils	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraîche <sup>5)</sup>	1 x	100 g	1 x	200 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Sweet paprika powder	1 x	1 g	2 x	2 g
Oil* for step 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Chicken stock* for step 5	4 tbsp.		8tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	388 kJ/93 kcal	2.063 kJ/493 kcal
Fat	5 g	26 g
- incl. saturated fats	2 g	10 g
Carbohydrate	4 g	21 g
- incl. sugar	1 g	8 g
Protein	7 g	40 g
Salt	0 g	2 g

### ALLERGENE

3) Celery5) Milk

(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).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

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

BON APPETIT!





# FILET DE POITRINE DE POULET,

fondue de poireaux et lentilles épicées



HELLO THYM

*Dans cette recette, c'est le thym qui apporte la touche finale. Il est aussi particulièrement utile en cas de rhume !*



Filet de blanc de poulet



Crème fraîche



Carotte



Céleri branche



Poireau



Piment rouge



Sauge



Thym



Lentilles marrons



Poudre de paprika doux

25 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Régal léger

Redécouverte

Si nous devons décerner parmi tous les aliments le titre de « source d'énergie », les lentilles seraient gagnantes ! Elles sont totalement dénuées de gluten et contiennent plein de protéines et de fibres. Avec leur saveur aromatique, elles apportent un goût de noix dans cette préparation à la française. La poitrine de poulet tendre et la fondue de poireaux viennent compléter ce voyage culinaire. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **deux grandes poêles**, **un petit saladier** et **une passoire**.



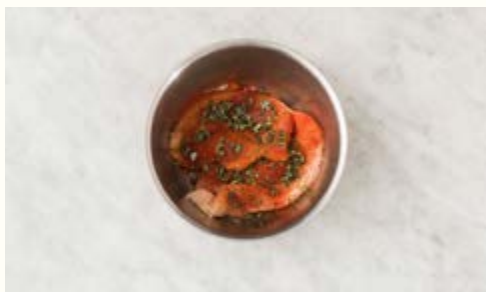
## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer de l'**eau\*** dans une **bouilloire**.

Éplucher les **carottes**. Couper les **carottes** et le **céleri** branche en petits dés.

Couper le **poireau** en rondelles d'env. ½ cm de largeur.

Couper le **piment** en deux, retirer les graines et couper les moitiés de **piment** en petits morceaux.



## 4 PENDANT CE TEMPS

**Presser les filets de poulet** du revers de la main. Dans un petit saladier, faire mariner avec le reste de **thym haché** et **la sauge** ainsi que **la poudre de paprika**. Dans une deuxième grande poêle\*, chauffer de l'**huile\*** à feu moyen et cuire **de chaque côté les filets** env. 4 min. Les **filets de poulet** sont cuits lorsqu'ils ne sont plus rose au milieu.



## 2 COUPER LES HERBES

Arracher les feuilles de **thym** et de **sauge** et hacher-les grossièrement.



## 5 POUR FINIR

Rincer les **lentilles** dans une passoire à l'eau froide et incorporer aux **légumes**.

Verser le **bouillon de volaille\*** dans l'**eau\*** et ajouter avec la **crème fraîche** aux **légumes**.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile\*** et cuire dedans env. 8 min les dés de **carottes** et de céleri, les rondelles de **poireau** et de **piment** (**attention : épicé !**) et verser la moitié du **thym** haché et de la **sauge**.

**Salér\***.



## 6 DRESSER

Dresser la fondue de **poireau** dans les assiettes, les **filets de poulet** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Céleri branche 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Poireau	1 x	150 g	2 x	150 g
Piment rouge 4)	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Sauge	1 x	10 g	1 x	10 g
Thym	1 x	2 g	1 x	2 g
Lentilles	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Filet de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Poudre de paprika doux	1 x	1 g	2 x	2 g
Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Bouillon de volaille*f pour l'étape 5	4 cs		8 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

4) Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR

	100 g	PORTION
Valeur calorique	388 kJ/93 kcal	2.063 kJ/493 kcal
Graisse	5 g	26 g
- dont acides gras saturés	2 g	10 g
Kohlenhydrate	4 g	21 g
Glucides	1 g	8 g
Protéines	7 g	40 g
Sel	0 g	2 g

## ALLERGÈNES

3) céleri 5) lait

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

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

# BON APPÉTIT !