

Mandel-Pouletbrust mit Basilikumdip

dazu Gemüse und Hirtenkäse aus dem Ofen

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2.480 kJ/593 kcal • Tag 3 kochen

25



festk. Kartoffeln



braune Champignons



Hirtenkäse



Tomaten



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Mayonnaise



Joghurt



Mandelblättchen



Basilikumpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, salz*, pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mandelblättchen 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2.480 kJ/593 kcal
Fett	3.87 g	24.21 g
- davon ges. Fettsäuren	0.80 g	5.02 g
Kohlenhydrate	6.47 g	40.49 g
- davon Zucker	1.46 g	9.11 g
Eiweiss	8.43 g	52.75 g
Salz	0.323 g	2.019 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) 8) Eier 9) Senf 22) Mandeln.

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



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Champignons, je nach Grösse, halbieren oder vierteln.

Tomaten in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Knoblauch abziehen.

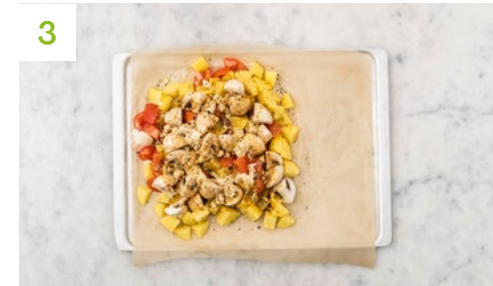


Gemüse verteilen

Kartoffeln, **Tomaten** und **Champignons** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

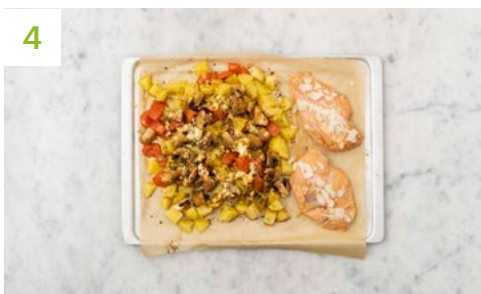
Etwas Platz für die **Pouletbrust** lassen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen über das **Gemüse bröseln**.



Gemüse backen

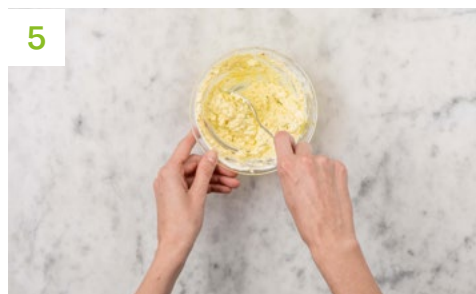
Knoblauch über das **Gemüse** pressen und alles mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Pouletbrust marinieren

In einer grossen Schüssel **Pouletbrüste** mit **Mayonnaise** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen.

In den letzten 16 – 20 Min. der **Gemüse**-Backzeit die **Pouletbrüste** mit auf das Blech geben, mit **Mandelblättchen** bestreuen und im Ofen backen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel restlichen **Hirtenkäse** und **Basilikumpaste** mithilfe einer Gabel zerdrücken, **Joghurt** hinzufügen und zu einem cremigen **Dip** verarbeiten.



Anrichten

Fertig gebackenes **Gemüse** auf Tellern verteilen. **Pouletbrust** darauf anrichten und alles mit einem **Klecks Dip** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Almond-covered chicken breast with basil dip, served with oven-baked vegetables and goat's cheese

Under 650 calories | High protein | 30-40 minutes • 2.480 kJ/593 kcal • Cook on day 3

25



Waxy potatoes



Brown mushrooms



Feta cheese



Tomatoes



Garlic clove



"Hello Buon Appetito" spice mix



Chicken breast



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Yoghurt



Almond flakes



Basil paste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 garlic press.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Almond flakes 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Basil paste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

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

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	396 kJ/95 kcal	2.480 kJ/593 kcal
Fat	3.87 g	24.21 g
- incl. saturated fats	0.80 g	5.02 g
Carbohydrate	6.47 g	40.49 g
- incl. sugar	1.46 g	9.11 g
Protein	8.43 g	52.75 g
Salt	0.323 g	2.019 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **22)** Almonds.

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



Get prepped

Peel the potatoes and cut into approx. 2 cm cubes.

Cut the mushrooms into halves or quarters, depending on their size.

Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.

Peel the garlic.



Spread out the vegetables

Spread the potatoes, tomatoes and mushrooms on a baking tray lined with baking paper.

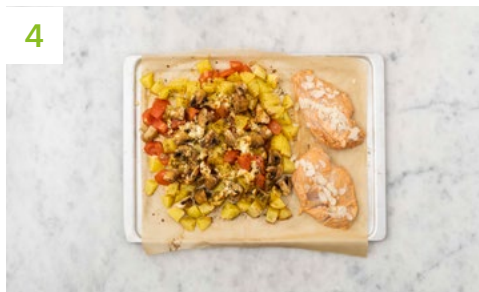
Leave some space for the chicken breast.

Using your hands, crumble half of the feta cheese over the vegetables.



Roast the vegetables

Press the garlic over the vegetables and mix everything together with the "Hello Buon Appetito" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in a preheated oven for 25-30 min. until the vegetables are soft and lightly browned.



Marinate the chicken breast

In a large bowl, mix the chicken breasts with the mayonnaise and the "Hello Paprika" spice mix.

In the last 16-20 min. of the vegetable cooking time, add the chicken breasts to the baking tray, sprinkle with the almond flakes, and bake in the oven until the chicken is no longer pink inside.



For the dip

In a small bowl, mash the remaining feta cheese and the basil paste using a fork, then add the yoghurt and combine to make a creamy dip.



Serve

Apportion baked vegetables onto plates.

Arrange the chicken breast on top and garnish with a dollop of dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Blanc de poulet aux amandes avec dip au basilic, légumes et fromage en saumure au four

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.480 kJ/593 kcal • Cuisiner

25



Pommes de terre
à chair ferme



Champignons bruns



Fromage en saumure



Tomates



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Yogourt



Amandes effilées



Pâte de basilic



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol et 1 presse-ail.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Amandes effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	396 kJ/95 kcal	2.480 kJ/593 kcal
Lipides	3.87 g	24.21 g
- dont acides gras saturés	0.80 g	5.02 g
Glucides	6.47 g	40.49 g
- dont sucre	1.46 g	9.11 g
Protéines	8.43 g	52.75 g
Sel	0.323 g	2.019 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 9) moutarde 22) amandes.

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



Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 2 cm.

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Couper les tomates en dés de 2 cm, en retirant le trognon.

Peler l'ail.



Répartir les légumes

Disposer les pommes de terre, les tomates et les champignons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser un peu de place pour le blanc de poulet.

Émietter à la main la moitié du fromage en saumure sur les légumes.



Cuire les légumes

Presser l'ail sur les légumes et mélanger le tout avec le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire cuire au four préchauffé pendant 25 à 30 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.



Faire mariner le poulet

Dans un saladier, mélanger les blancs de poulet avec la mayonnaise et le mélange d'épices « Hello paprika ».

Pendant les 16 à 20 dernières minutes du temps de cuisson des légumes, ajouter les blancs de poulet sur la plaque, parsemer d'amandes effilées et faire cuire au four jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



Pour le dip

Dans un bol, écraser le reste du fromage en saumure et la pâte de basilic à l'aide d'une fourchette, ajouter le yogourt et mélanger le tout pour obtenir une sauce crémeuse.



Dresser

Répartir les légumes cuits sur les assiettes. Recouvrir des blancs de poulet et garnir le tout d'un peu de sauce.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

