

Mariniertes Poulet mit Kürbispüree dazu Salat mit karamellisierten Zwiebeln & Senfsauce

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 506 kcal • Tag 3 kochen

23



Kürbis (Hokkaido)



Halbrahm



rote Zwiebel



Nüsslisalat



körniger Senf



Blütenhonig



Pouletbrustfilet



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Balsamicoessig*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------|-----------|-----------|
| Kürbis (Hokkaido) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Halbrahm 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Nüsslisalat | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| körniger Senf 9) | 1 x 17 g | 1 x 40 g |
| Blütenhonig | 1 x 8 g | 1 x 20 g |
| Pouletbrustfilet | 2 x 120 g | 4 x 120 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. 510 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 416 kJ/ 99 kcal | 2118 kJ/ 506 kcal |
| Fett | 6,26 g | 31,85 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,90 g | 9,66 g |
| Kohlenhydrate | 4,00 g | 20,36 g |
| - davon Zucker | 3,59 g | 18,29 g |
| Eiweiss | 6,95 g | 35,39 g |
| Salz | 0,153 g | 0,777 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) **9)** Senf

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



Kürbis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem grossen Topf reichlich **Wasser** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Salz*** erhitzen.

Kürbis vierteln und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbis in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Kürbiswürfel in den Topf geben und 10 – 12 Min. kochen, bis der **Kürbis** weich ist. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Püree zubereiten

Wenn der **Kürbis** weich ist, durch ein Sieb giessen und sofort zurück in den Topf geben. 2 EL [4 EL] **Halbrahm** und nach Belieben 1 TL [2 TL] **Butter*** hinzugeben und mit einem **Kartoffelstampfer** zu einem **Püree** stampfen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln karamellisieren

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Ringe schneiden.

In der Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen mit 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** darin 4 – 6 Min. karamellisieren. Herausnehmen.



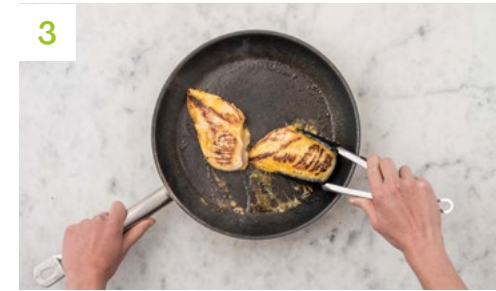
Salat & Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf restlicher **Halbrahm** mit 1 EL [2 EL] **Honig-Senf-Dressing** und dem **körnigen Senf** erhitzen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Nüsslisalat und **karamellierte Zwiebeln** untermischen.



Poulet braten

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletbrustfilets darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Dann Hitze reduzieren, die Hälfte vom **körnigen Senf** und 1 TL [2 TL] **Honig** dazugeben, Deckel auflegen und **Poulet** bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Pouletbrustfilets mit **Kürbispüree** und **Nüsslisalat** auf Teller verteilen.

Mit **Kürbiskernen** toppen und mit der **Senfsauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Marinated chicken with pumpkin purée

served with salad with caramelised onions & mustard sauce

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 506 kcal • Cook on day 3



Hokkaido pumpkin



Single cream



Red onion



Lamb's lettuce



Wholegrain mustard



Floral honey



Chicken breast fillet



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

Let's get started

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

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, butter*, balsamic vinegar*, vegetable stock powder*.

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan with lid, 1 potato masher, 1 small pot, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------------|-----|-------|-----|-------|
| Hokkaido pumpkin | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Single cream 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Lamb's lettuce | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Wholegrain mustard 9) | 1 x | 17 g | 1 x | 40 g |
| Floral honey | 1 x | 8 g | 1 x | 20 g |
| Chicken breast fillet | 2 x | 120 g | 4 x | 120 g |

**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. 680 g) |
|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Calories | 416 kJ/ 99 kcal | 2.118 kJ/ 506 kcal |
| Fat | 6.26 g | 31.85 g |
| - incl. saturated fats | 1.90 g | 9.66 g |
| Carbohydrate | 4.00 g | 20.36 g |
| - incl. sugar | 3.59 g | 18.29 g |
| Protein | 6.95 g | 35.39 g |
| Salt | 0.153 g | 0.777 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) **9**) Mustard.

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



Cook pumpkin

Heat up plenty of water in the kettle.

In a large pot, heat plenty of water with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and salt*.

Quarter the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Cut the pumpkin into approx. 2 cm cubes. Put the pumpkin cubes in the pot and cook for 10-12 min until soft. In the meantime, proceed with the recipe.



Prepare mash

When the pumpkin is soft, drain it a sieve and immediately put it back in the pot. Add 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream and 1 tsp. [2 tsp.] butter* according to taste and mash with a potato masher. Season with salt* and pepper*.



Caramelize onions

Halve and peel the onion and cut it into thin rings.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Caramelize the onion strips with 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* for 4-6 min. Remove from the pan.



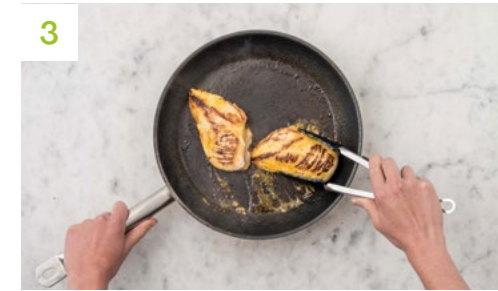
Prepare salad & sauce

In a small saucepan, heat the remaining single cream with 1 tbsp. [2 tbsp.] honey and mustard dressing and the wholegrain mustard and simmer for 2-3 min. until the sauce thickens slightly.

Season with salt* and pepper*.

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

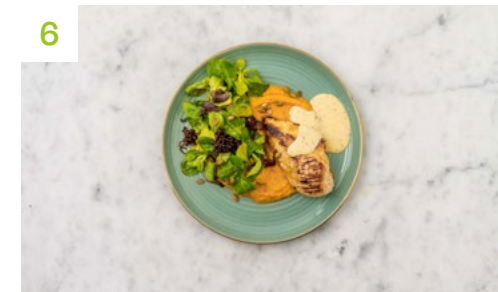
Mix in lamb's lettuce and caramelised onions.



Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil again in the frying pan.

Sauté chicken breast fillets on each side for 2-3 min. until well browned. Then reduce the heat, add half of the wholegrain mustard and 1 tsp. [2 tsp.] honey*, put the lid on, and cook chicken on medium heat for 8-10 min. until meat is no longer pink inside.



Serve

Apportion the chicken breast fillets, pumpkin mash and lamb's lettuce onto plates.

Top with pumpkin seeds and enjoy with the mustard sauce.

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!



Poulet mariné avec purée de potiron, salade avec oignons caramélisés & sauce moutarde

Hautement protéiné • Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 506 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Courge (Hokkaido)



Crème demi-écrémée



Oignon rouge



Mâche



Moutarde en grains



Miel de fleurs



Blanc de poulet



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

C'est parti

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

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, beurre*, vinaigre balsamique*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-purée, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|-----------------------|------------|------------|
| Potimarron | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Crème demi-écrémée | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Mâche | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Moutarde à l'ancienne | 1 x 17 g | 1 x 40 g |
| Miel | 1 x 8 g | 1 x 20 g |
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |

**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. 510 g) |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 416 kJ/ 99 kcal | 2.118 kJ/ 506 kcal |
| Lipides | 6.26 g | 31.85 g |
| - dont acides gras saturés | 1.90 g | 9.66 g |
| Glucides | 4.00 g | 20.36 g |
| - dont sucre | 3.59 g | 18.29 g |
| Protéines | 6.95 g | 35.39 g |
| Sel | 0.153 g | 0.777 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 (comprenant du lactose) 9) moutarde.

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



1 Faire cuire le potimarron

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une grande casserole, faire chauffer une grande quantité d'eau avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et du sel*.

Couper le potimarron en quatre et retirer les graines avec une cuillère.

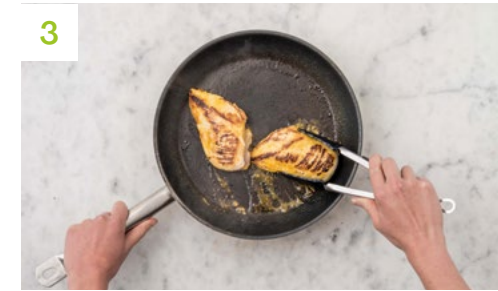
Couper le potimarron en dés d'env. 2 cm. Mettre les dés de potimarron dans la casserole et faire cuire 10 à 12 min. jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Continuer pendant ce temps la recette.



2 Caraméliser l'oignon

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et le couper en petites rondelles.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire caraméliser les rondelles d'oignon avec 0.5 cc [1 cc] de sucre* 4 à 6 minutes. Retirer du feu.



3 Faire cuire le poulet

Dans la poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Y faire revenir les blancs de poulet 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réduire ensuite le feu, ajouter la moitié de la moutarde et 1 cc [2 cc] de miel, couvrir et faire cuire le poulet à feu moyen 8 à 10 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



4 Préparer la purée

Lorsque le potimarron est cuit, l'égoutter dans une passoire et le remettre immédiatement dans la casserole. Ajouter 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée et 1 cc [2 cc] de beurre* selon les goûts puis réduire en purée avec un presse-purée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



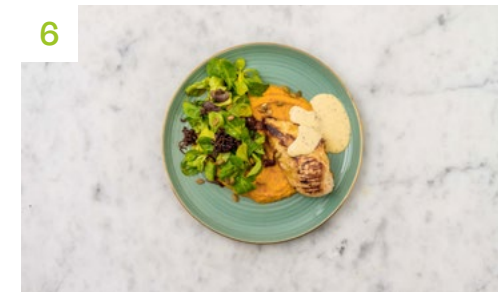
5 Préparer la salade et la sauce

Dans une petite casserole, faire chauffer le reste de crème demi-écrémée avec 1 cs [2 cs] de vinaigrette à la moutarde et au miel. Laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et 1 cs [2 cs] d'eau* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Incorporer la mâche et les oignons caramélisés.



6 Dresser

Répartir les blancs de poulet avec la purée de potiron et la mâche dans des assiettes.

Garnir de graines de courge et déguster avec la sauce à la moutarde.

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 !

