

Poulet Piccata! in Kapern-Zitronen-Sauce dazu Bohnen und Ofen-Drillinge

unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 507 kcal • Tag 3 kochen

21



Pouletbrustfilet



Drillinge



Buschbohnen



Kapern



Zitrone



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Maizena



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 kleinen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Gemüseraffel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 590 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2120 kJ/ 507 kcal
Fett	3.55 g	20.81 g
– davon ges. Fettsäuren	1.26 g	7.37 g
Kohlenhydrate	7.00 g	40.99 g
– davon Zucker	1.01 g	5.93 g
Eiweiss	6.32 g	36.99 g
Salz	0.274 g	1.602 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!



1 Drillinge backen

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Drillinge halbieren oder vierteln.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Poulet anbraten

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Maizena** vermengen.

In den letzten 10 Min. der **Kartoffelgarzeit** in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Pouletbrust darin 1 – 2 Min. pro Seite scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Butter*** in derselben Bratpfanne erhitzen.

Kapern darin 1 – 2 Min. anbraten.



2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Knoblauch fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone vierteln.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Tipp: Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.



5 Sauce vollenden

Bratpfanninhalt mit vorbereiteter **Sauce** und dem **Soft** von 1 [2] **Zitronenviertel** ablöschen.

Poulet dazugeben und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt und das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenschale** abschmecken.

In dem kleinen Topf aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Knoblauch** darin 30 Sek. farblos anschwitzen. **Bohnen** dazugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Bohnen garen

Reichlich heisses **Wasser*** in einen kleinen Topf füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen **Pouletbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Pouletbrust von beiden Seiten **salzen***.



6 Anrichten

Drillinge und **Bohnen** auf Teller verteilen.

Poulet Piccata daneben anrichten und mit **Zitronen-Kapern Sauce** übergiessen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

