

Pouletbrust auf Ricotta-Spinat-Tortelli

dazu gebackene Tomaten und Kürbiskern-Topping

Family 30 – 40 Minutes • 3.466 kj/828 kcal • Tag 3 kochen

2



Tortelli Ricotta Spinat



Pouletbrustfilet



Tomaten



Kräuterbutter



Zwiebel



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Tortelli Ricotta Spinat 7) 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Kräuterbutter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Sonnenblumenkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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	669 kJ/160 kcal	3.466 kJ/828 kcal
Fett	6.83 g	35.39 g
- davon ges. Fettsäuren	3.15 g	16.33 g
Kohlenhydrate	14.72 g	76.25 g
- davon Zucker	4.34 g	22.49 g
Eiweiss	9.71 g	50.31 g
Salz	0.528 g	2.733 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 **15)** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in ca. 2 cm grosse **Würfel** schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Tomatenwürfel und **Zwiebelstreifen** in eine Auflaufform geben. **Kräuterbutter**, 4 g [8 g]

Gemüsebouillonpulver*, 50 ml [100 ml] **Wasser*** hinzugeben, gut verrühren und im Ofen für ca. 25 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Pouletbrustfilet braten

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen. **Pouletbrust** je Seite 2 Min. anbraten, dann aus der Bratpfanne nehmen.

Die **Tomaten** im Ofen umrühren und die **Pouletbrust** für die letzten 8 – 12 Min. auf die **Tomaten** in die Auflaufform geben und mitbacken, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Währenddessen

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Sonnenblumenkerne** in einer grossen Bratpfanne 1 – 2 Min. rösten.

Sonnenblumenkerne anschliessend aus der Bratpfanne nehmen.



Tortelli kochen

Tortelli im **siedenden Wasser** 4 – 6 Min. gar ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

Tipps: *Wasser nicht mehr sprudelnd kochen lassen, sonst platzen die Tortelli auf.*

Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Pouletbrust kurz beiseitelegen, **Tortelli** zu den **Tomaten** in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen.

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



Pouletbrustfilet marinieren

Pouletbrustfilets in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Anrichten

Pouletbrustfilets in Scheiben schneiden.

Tortelli mit **Gemüse** und **Sauce** aus der Auflaufform auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Pouletbrust** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Chicken breast on ricotta and spinach tortelli

served with baked tomatoes and pumpkin seed topping

Family 30-40 minutes • 3.466 kj/828 kcal • Cook on day 3

2



Ricotta and spinach tortelli



Chicken breast fillet



Tomatoes



Herb butter



Onion



Sunflower seeds



Spice mix "Hello Paprika"



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 measuring jug and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ricotta and spinach tortelli 7 8 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Herb butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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	669 kJ/160 kcal	3.466 kJ/828 kcal
Fat	6.83 g	35.39 g
- incl. saturated fats	3.15 g	16.33 g
Carbohydrate	14.72 g	76.25 g
- incl. sugar	4.34 g	22.49 g
Protein	9.71 g	50.31 g
Salt	0.528 g	2.733 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 **15**) Wheat.

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



Get prepped

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

Heat up plenty of water in the kettle.

Halve the tomatoes, remove the stalk and cut into roughly 2 cm cubes.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Place the diced tomatoes and onion strips in an oven dish. Add the herb butter, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 50 ml [100 ml] water*, mix well and bake in the oven for approx. 25 min.

In the meantime, continue with the recipe.



Fry chicken breast fillet

Heat the same frying pan again. Fry the chicken breast for 2 minutes on each side, then remove from the frying pan.

Stir the tomatoes in the oven and place the chicken breast on top of the tomatoes in the oven dish for the last 8-12 min. and bake until the chicken breast is no longer pink inside.



In the meantime

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, then bring to the boil.

Meanwhile, toast the sunflower seeds in a large frying pan for 1-2 minutes.

Remove the sunflower seeds from the frying pan.



Marinate chicken breast fillet

In a large bowl, marinate chicken breast fillets with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika" spice mix and some salt* and pepper*.



Cook tortelli

Cook the tortelli in simmering water for 4-6 min. Then drain with a sieve.

Tip: Do not boil the water too strongly as the tortelli will split open.

Take the oven dish out of the oven.

Put the chicken breast briefly aside, add the tortelli to the tomatoes in oven dish and mix gently.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Cut the chicken breast fillets into slices.

Arrange the tortelli with vegetables and sauce from the oven dish on deep plates.

Top with chicken breast and sunflower seeds.

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 sur tortelli à la ricotta et aux épinards accompagné de tomates cuites au four recouvertes de graines de courge

Famille 30 - 40 minutes - 3.466 kj/828 kcal • Cuisiner au 3e jour

2



Tortelli ricotta épinards



Blanc de poulet



Tomates



Beurre aux fines herbes



Oignon



Graines de tournesol



Mélange d'épices
« Hello paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 verre doseur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortelli (ricotta et épinard) 7 8 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Beurre aux fines herbes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	669 kJ/160 kcal	3.466 kJ/828 kcal
Lipides	6.83 g	35.39 g
- dont acides gras saturés	3.15 g	16.33 g
Glucides	14.72 g	76.25 g
- dont sucre	4.34 g	22.49 g
Protéines	9.71 g	50.31 g
Sel	0.528 g	2.733 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 **15**) blé.

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



Petite préparation

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Mettre les tomates en dés et les lamelles d'oignon dans un moule à gratin. Ajouter le beurre aux fines herbes, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 50 ml [100 ml] d'eau*, mélanger et faire cuire au four environ 25 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire revenir le poulet

Faire chauffer à nouveau la même poêle. Faire revenir les blancs de poulet 2 minutes de chaque côté, puis retirer de la poêle.

Retourner les tomates et placer le blanc de poulet sur les tomates dans le moule à gratin pour les 8 à 12 dernières minutes et faire cuire jusqu'à ce que le blanc de poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



Pendant ce temps

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Pendant ce temps, faire griller les graines de tournesol dans une grande poêle 1 à 2 minutes.

Retirer ensuite les graines de tournesol de la poêle.



Faire cuire les tortelli

Faire cuire les tortelli dans l'eau bouillante 4 à 6 minutes. Égoutter ensuite dans une passoire.

Astuce : ne pas laisser bouillir l'eau pour ne pas faire éclater les tortelli.

Retirer le moule à gratin du four.

Réserver le blanc de poulet pour un moment, ajouter les tortelli aux tomates dans le moule à gratin et mélanger soigneusement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire mariner le poulet

Dans un saladier, mélanger les blancs de poulet avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello paprika » et un peu de sel* et de poivre*.



Dresser

Couper les blancs de poulet en tranches.

Disposer les tortelli avec les légumes et la sauce du moule à gratin dans des assiettes creuses.

Garnir de blanc de poulet et de graines de tournesol.

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 !

