

# Pouletbrust gefüllt mit Basilikum-Frischkäse in Tomatenrahm, dazu Rosmarin-Kartoffeln

30 – 40 Minuten • 2.829 kj/676 kcal • Tag 3 kochen

4



Pouletbrustfilet



Doppelrahmfrischkäse



Cherry-Tomatensalsa



Rosmarinzwig



vorw. festk. Kartoffeln



Basilikumpaste



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babyspinat



geriebener Hartkäse



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

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry-Tomatenpolpa	1 x 400 g	2 x 400 g
Rosmarinzweig	1 x 10 g**	1 x 10 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Basilikumpaste	1 x 15 g	1 x 24 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, 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	408 kJ/97 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Fett	4.91 g	34.05 g
- davon ges. Fettsäuren	1.93 g	13.38 g
Kohlenhydrate	6.57 g	45.58 g
- davon Zucker	1.84 g	12.79 g
Eiweiss	6.43 g	44.59 g
Salz	0.127 g	0.883 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 :** 2) Eier oder Eierzeugnisse 5) Milch oder Micherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 1 Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Rosmarinzweig** in vier Teile schneiden.

**Kartoffeln** auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit **Rosmarin**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffel** goldbraun sind.



## 2 Füllung zubereiten

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein würfeln.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, 2 EL [4 EL] **Frischkäse** und die Hälfte der **Basilikumpaste** hinzufügen und verrühren.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Poulet braten

**Pouletfilets** rundherum **salzen\*** und **pfeffern\***.

Oberseite der Länge nach vorsichtig ein-, aber nicht durchschneiden.

**Basilikum-Frischkäse-Mischung** in den Spalten verteilen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pouletbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben in die Bratpfanne legen.

Für ca. 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



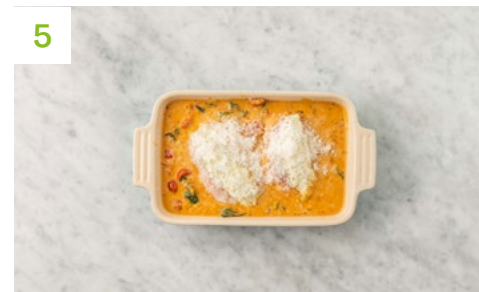
## 4 Sauce zubereiten

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen und in dem verbliebenen **Öl Zwiebelwürfel** für ca. 2 Min. farblos anbraten.

**Restlichen Knoblauch** dazupressen und eine weitere Minute anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Kirschtomatenpolpa**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **restlichem Frischkäse** und **restlicher Basilikumpaste** ablöschen.

Gut vermengen, aufkochen lassen und für 2 – 3 Min. köcheln. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



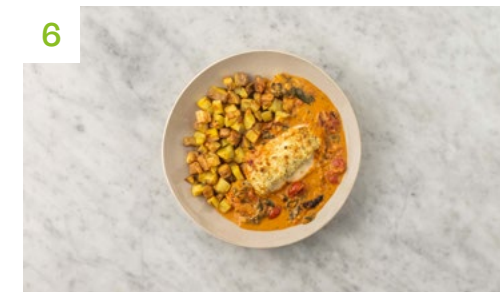
## 5 Poulet fertigstellen

**Babyspinat** unter die Sauce heben, sodass er zusammenfällt.

**Tomaten-Rahm-Sauce** in eine grosse Auflaufform geben und **Pouletbrüste** mit der geöffneten Seite nach oben auf die **Sauce** legen.

**Pouletbrüste** mit **Hartkäse** bestreuen.

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech stellen und für 12 – 14 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 6 Anrichten

**Kartoffeln** und **Tomaten-Spinat-Rahm** auf Teller verteilen.

**Pouletbrust** dazu anrichten und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Chicken breast stuffed with basil cream cheese in tomato cream, served with rosemary potatoes

30-40 minutes • 2.829 kj/676 kcal • Cook on day 3

4



Chicken breast fillet



Double cream cheese



Cherry tomato polpa



Rosemary sprig



Mainly waxy potatoes



Basil paste



Onion



Garlic cloves



Baby spinach



Grated hard cheese



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, olive oil\*, oil\*,  
pepper\*, salt\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Double cream cheese	1 x 100 g	1 x 200 g
5)		
Cherry tomato polpa	1 x 400 g	2 x 400 g
Rosemary sprig	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Basil paste	1 x 15 g	1 x 24 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Grated hard cheese	1 x 20 g	1 x 40 g
2) 5)		
Vegetable stock powder*, olive oil*, 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	408 kJ/97 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Fat	4.91 g	34.05 g
- incl. saturated fats	1.93 g	13.38 g
Carbohydrate	6.57 g	45.58 g
- incl. sugar	1.84 g	12.79 g
Protein	6.43 g	44.59 g
Salt	0.127 g	0.883 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:** 2) Eggs or egg products 5) Milk or milk products (including lactose).

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



## 1 Roast the potatoes

Cut washed potatoes into approx. 2 cm cubes.

Cut rosemary sprig into four pieces.

Spread potatoes over half a baking tray lined with baking paper and mix with rosemary, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake in the oven for approx. 25 min. until the potatoes are golden brown.



## 2 Prepare the filling

Peel the onion and garlic.

Finely chop the onion.

Squeeze half of the garlic into a small bowl, add 2 tbsp. [4 tbsp.] cream cheese and half of the basil paste and mix.

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



## 3 Fry the chicken

Rub the chicken fillets all over with salt\* and pepper\*.

Carefully cut in the top lengthwise, but do not cut through.

Spread basil-cream cheese mixture in the crevices.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and place the chicken breasts with the open side up in the frying pan.

Sauté for 2-3 min. Remove from the frying pan and set aside.



## 4 Prepare the sauce

Heat the same frying pan again and sauté the diced onion in the remaining oil for approx. 2 min. until translucent.

Add remaining garlic and sauté for another minute.

Deglaze pan contents with cherry tomato polpa, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, remaining cream cheese, and remaining basil paste.

Mix well, bring to the boil and simmer for 2-3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the chicken

Fold baby spinach into sauce until it wilts.

Pour tomato cream sauce into a large oven dish and place chicken breasts with the open side up on top of sauce.

Sprinkle hard cheese over the chicken breasts.

Place oven dish next to potatoes on baking sheet and bake for 12-14 min. until meat is no longer pink inside.



## 6 Serve

Divide potatoes and tomato-spinach-cream on plates.

Serve with the chicken breast and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)







# Blanc de poulet farci au fromage frais au basilic à la crème à la tomates, accompagné de pommes de terre au romarin

30 – 40 minutes • 2.829 kj/676 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Blanc de poulet



Fromage frais double crème



Polpa de tomates cerises



Branche de romarin



Pommes de terre



à chair ferme



Pâte de basilic



Oignon Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Fromage râpé à pâte dure



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*,  
huile\*, poivre\*, sel\*



# C'est parti

Laver les légumes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Fromage frais double crème (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pulpe de tomates cerises	1 x 400 g	2 x 400 g
Branche de romarin	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Pâte de basilic	1 x 15 g	1 x 24 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé (2   5)	1 x 20 g	1 x 40 g

Bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*,

huile\*

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	408 kJ/97 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Lipides	4.91 g	34.05 g
- dont acides gras saturés	1.93 g	13.38 g
Glucides	6.57 g	45.58 g
- dont sucre	1.84 g	12.79 g
Protéines	6.43 g	44.59 g
Sel	0.127 g	0.883 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 :** 2) œufs ou produits à base d'œufs (5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



### 1 Cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre lavées en morceaux d'env. 2 cm.

Couper la branche de romarin en quatre.

Répartir les pommes de terre sur une moitié de la plaque de four recouverte de papier sulfurisé, recouvrir du romarin et arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*.

Faire cuire au four env. 25 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



### 4 Préparer la sauce

Faire chauffer à nouveau la poêle et faire blondir les dés d'oignon dans l'huile restante env. 2 minutes.

Presser le reste de l'ail dans la poêle et le faire revenir encore une minute.

Déglacer le contenu de la poêle avec la polpa de tomates cerises, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le reste de fromage frais et le reste de pâte de basilic.

Bien mélanger, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 2 Préparer la farce

Éplucher l'oignon et l'ail.

Couper l'oignon en petits dés.

Presser la moitié de l'ail dans un bol, ajouter 2 cs [4 cs] de fromage frais et la moitié de la pâte de basilic et mélanger.

Assaisonner avec un peu de sel\* et de poivre\*.



### 5 Terminer le poulet

Incorporer les pousses d'épinards à la sauce et les laisser réduire.

Verser la sauce tomate à la crème dans un grand moule à gratin et poser les blancs de poulet sur la sauce, côté entaillé vers le haut.

Recouvrir les blancs de poulet de fromage à pâte dure.

Placer le moule à gratin sur la plaque à côté des pommes de terre et faire cuire 12 à 14 min. jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



### 3 Faire cuire le poulet

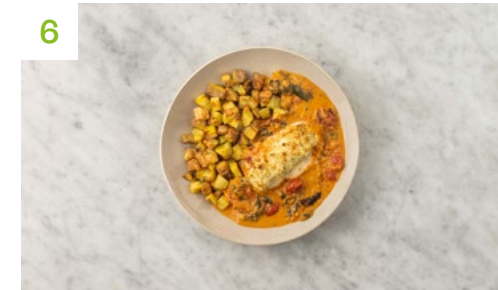
Saler\* et poivrer\* les blancs de poulet sur tous les côtés.

Entailler prudemment le dessus dans le sens de la longueur, mais sans les couper complètement.

Répartir le mélange basilic-fromage frais dans l'entaille.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y déposer les blancs de poulet, côté entaillé vers le haut.

Faire revenir 2 à 3 minutes. Les sortir de la poêle et les réserver.



### 6 Dresser

Répartir les pommes de terre et la crème aux tomates et aux épinards dans les assiettes.

Placer le blanc de poulet à côté et déguster.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

