

Pouletbrust und Gnocchi aus der Pfanne in cremiger Spinat-Cherry-Tomaten-Sauce

Zeit sparen Family 15 Minuten • 3.347 kj/800 kcal • Tag 3 kochen

28



Pouletbrust



Halbrahm



Tomatenpesto



frische Gnocchi



Cherry-Tomaten



Babypspinat



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|-----------------------------------|-----------|
| Pouletbrust | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Halbrahm 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Tomatenpesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| frische Gnocchi 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Babyspinat | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Sonnenblumenkerne | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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

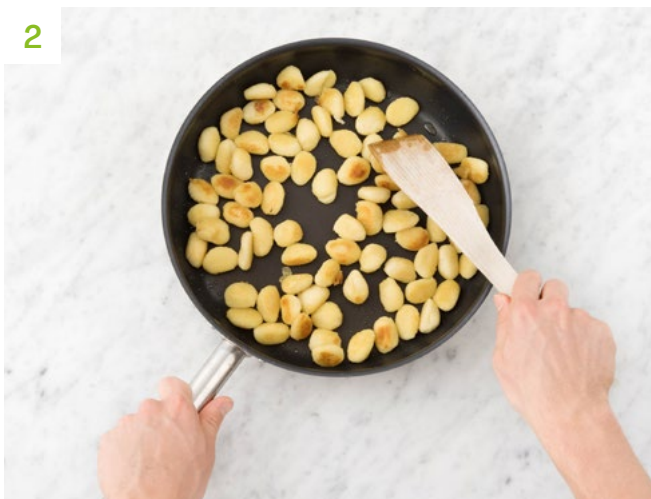
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| Brennwert | 584 kJ/140 kcal | 3.347 kJ/800 kcal |
| Fett | 8.41 g | 48.20 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.67 g | 3.86 g |
| Kohlenhydrate | 8.81 g | 50.48 g |
| - davon Zucker | 1.00 g | 5.72 g |
| Eiweiss | 7.19 g | 41.21 g |
| Salz | 0.766 g | 4.389 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

Cherry-Tomaten halbieren.

Pouletbrustfilets waagrecht aufschneiden.

Nicht ganz durchschneiden, sodass sie nicht auseinanderfallen, und wie ein Buch aufklappen.

Von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Sonnenblumenkerne rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** anrösten bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen. In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletbrustfilets** aufgeklappt 3 – 4 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten.

Pouletbrustfilets aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitelegen.

Tipp: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.

In der Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **frische Gnocchi** 2 Min. lang anbraten.

Cherry-Tomaten hinzugeben und 1 Min. lang mit anschwitzen.

Für die Gnocchi

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. **Pouletbrüste** wieder in die Bratpfanne geben, Hitze reduzieren und alles zusammen ca. 2 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Gnocchi** heiss sind und das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Babyspinat** hinzugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gnocchi-Gemüse** auf Teller geben und gebratene **Pouletbrust** darauf anrichten. Mit **Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen 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!



Fried chicken breast and gnocchi in creamy spinach and cherry tomato sauce

Save time **Family** 15 minutes • 3.347 kj/800 kcal • Cook on day 3



Chicken breast



Single cream



Tomato pesto



Fresh gnocchi



Cherry tomatoes



Baby spinach



Grated hard cheese



Sunflower seeds



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------|
| Chicken breast | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Single cream 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Tomato pesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Fresh gnocchi 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Cherry tomatoes | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Baby spinach | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Grated hard cheese 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Sunflower seeds | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Water*, oil*, chicken 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 | 584 kJ/140 kcal | 3.347 kJ/800 kcal |
| Fat | 8.41 g | 48.20 g |
| - incl. saturated fats | 0.67 g | 3.86 g |
| Carbohydrate | 8.81 g | 50.48 g |
| - incl. sugar | 1.00 g | 5.72 g |
| Protein | 7.19 g | 41.21 g |
| Salt | 0.766 g | 4.389 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



For the sauce

In a tall mixing bowl, stir together single cream, tomato pesto, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water*.

Halve cherry tomatoes.

Slice chicken breast fillets horizontally.

So they open like a book and do not fall apart, do not cut the chicken breast fillets all the way through.

Season both sides of the chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Roast sunflower seeds

Toast sunflower seeds in a large frying pan until they are lightly browned.

Remove and set aside. Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* in a frying pan and fry chicken breast fillets, folded open, for 3-4 min. on each side until golden brown.

Then remove the chicken breast fillets from the frying pan and set aside.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

In the frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again and fry fresh gnocchi for 2 min.

Add cherry tomatoes and sauté for 1 min.

For the gnocchi

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce. Return the chicken breasts to frying pan, reduce the heat and let everything simmer gently for approx. 2 min. until the gnocchi are hot and chicken is no longer pink inside.

Season with salt* and pepper*. Add baby spinach and cook approx. 1 min. until mixed in.

Season with salt* and pepper*. Transfer gnocchi and vegetables to plates and arrange roasted chicken breast on top. Top with hard cheese and sunflower seeds 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/



Blanc de poulet et gnocchi à la poêle

dans une sauce crémeuse aux épinards et aux tomates cerises

Gain de temps Famille 15 minutes • 3.347 kJ/800 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Pesto de tomates



Gnocchi frais



Tomates cerises



Pousses d'épinards



Fromage râpé à pâte dure



Graines de tournesol



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Eau*, poivre*, sel*, huile*, beurre*, bouillon de volaille 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 poêle et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|-----------------------|------------|
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Crème demi-écrémée 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Pesto de tomates 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Gnocchi frais 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Tomates cerises | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Fromage à pâte dure râpé 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Graines de tournesol | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Eau*, huile*, bouillon de volaille 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

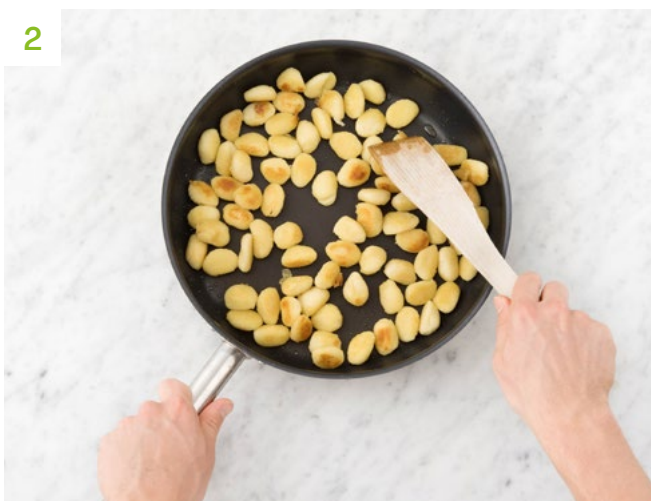
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 584 kJ/140 kcal | 3.347 kJ/800 kcal |
| Lipides | 8.41 g | 48.20 g |
| - dont acides gras saturés | 0.67 g | 3.86 g |
| Glucides | 8.81 g | 50.48 g |
| - dont sucre | 1.00 g | 5.72 g |
| Protéines | 7.19 g | 41.21 g |
| Sel | 0.766 g | 4.389 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le pesto de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les blancs de poulet dans l'épaisseur.

Ne pas les trancher complètement et les ouvrir comme un livre.

Saler* et poivrer* sur les deux faces.

Griller les graines de tournesol

Dans une grande poêle, faire griller les graines de tournesol jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Retirer et mettre de côté. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire dorer les blancs de poulet ouverts 3 à 4 minutes de chaque côté.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver un moment.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire revenir les gnocchis frais pendant 2 minutes.

Ajouter les tomates cerises et faire revenir pendant 1 minute.

Pour les gnocchis

Dégeler le contenu de la poêle avec le mélange de crème préparé. Remettre les blancs de poulet dans la poêle, baisser le feu et laisser mijoter le tout environ 2 min. jusqu'à ce que les gnocchi soient chauds et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Ajouter les pousses d'épinards et les laisser fondre environ 1 minute.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Répartir les gnocchis et les légumes sur des assiettes accompagnés des blancs de poulet. Garnir de fromage à pâte dure et de graines de tournesol 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 !

