



POULETSTREIFEN IN CREMIGER LAUCHESAUCE

auf grünen Spinat-Tagliatelle



HELLO PORREE

Porree punktet bei uns besonders aufgrund seines Betacarotin-Gehalts. Im grünen Abschnitt steckt sogar 300-mal so viel wie im weissen.



Pouletbrustfilet



Crème fraîche



Hartkäse ital. Art



Spinat-Tagliatelle



Lauch



Muskatnusspulver

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Das Besondere an diesem Rezept: Wir haben eine zusätzliche Portion Gemüse in den Nudeln versteckt, so kannst Du beides haben: Lauch und Popeyes Liebling Spinat. Die Kombination harmoniert perfekt mit den **proteinreichen**, würzig angebratenen Pouletstreifen und der cremigen Sauce. Diese bekommt durch eine Prise Muskatnuss den richtigen „Feinschliff“, bevor der geriebene Parmesan Dein schnelles, **ballaststoffreiches** Pastagericht topt.

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüseraffeln**, **2 kleine Schüsseln**, **1 grossen Topf**, **1 Sieb** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Pouletbrustfilet in Streifen schneiden.

Hartkäse in eine kleine Schüssel reiben. In einer zweiten kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit warmem **Wasser*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Lauch** in feine Ringe schneiden.



4 SAUCE ZUBEREITEN

Crème fraîche in die Bratpfanne geben und kurz aufkochen lassen. Sauce mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

★ **TIPP:** Taste Dich bei der Muskatnuss langsam heran. Das Gewürz ist sehr intensiv im Geschmack.



2 TAGLIATELLE GAREN

In einen grossen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Spinat-Tagliatelle** (je nach Geschmack) darin ca. 5 – 6 Min. garen, anschliessend durch ein Sieb abgessen.



5 TAGLIATELLE VERMENGEN

Spinat-Tagliatelle mit in die Sauce geben und alles gut vermengen.



3 POULETBRUSTFILET BRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen, **Pouletstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Danach **Lauchringe** zugeben und für weitere 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Lauch** weich ist.



6 ANRICHTEN

Zuerst **Spinat-Tagliatelle** aus der Bratpfanne nehmen und auf Tellern anrichten, **Poulet-Lauch-Mischung** mit Sauce darüber verteilen, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Lauch	1 x	230 g	2 x	230 g
Spinat-Tagliatelle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Muskatnusspulver ☉	0,5 x	1 g	1 x	1 g
Wasser* für Schritt 1		100 ml		200 ml
Olivenöl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	627 kJ/150 kcal	3.550 kJ/849 kcal
Fett	4 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	19 g	108 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	10 g	55 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreibe uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En guete!



CHICKEN STRIPS IN CREAMY LEEK SAUCE

on green spinach tagliatelle



HELLO LEEK

We're big fans of leek particularly because of its beta carotene content. And the green part contains 300 times as much as the white part.



Chicken breast fillet



Crème fraîche



Hard cheese type



Spinach tagliatelle



Leek



Nutmeg powder



30 minutes

Level 1

A new discovery

Save time

Cook on days 1-3

The special thing about this recipe is that we've hidden an extra portion of vegetables in the noodles so you can have both: leek and Popeye's favourite, spinach. This combination goes perfectly with the protein-rich, spicy fried chicken strips and the creamy sauce. A pinch of nutmeg adds the finishing touch before the grated parmesan tops your fast, fibre-rich pasta dish.

Wash the **vegetables** and dab the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 vegetable grater**, **2 small bowls**, **1 large pot**, **1 sieve** and **1 large frying pan**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Cut **chicken fillets** into strips. Grate **hard cheese** into a small bowl. In a second small bowl, mix **crème fraîche** with warm **water*** and season with **salt*** and **pepper***. Cut the **leek** into thin rings.



2 COOK TAGLIATELLE

Fill a large pot with plenty of boiling water, add a little **salt*** and bring to the boil. Cook the **spinach tagliatelle** (according to taste) in this for approx. 5-6 min., then drain through a sieve.



3 FRY CHICKEN

Heat **oil*** in a large frying pan, sauté **chicken strips** for 3-4 min. on high heat and season with **salt*** and **pepper***. Then add **leek** rings and sauté for another 3-4 min. until the **leek** is soft.



4 PREPARE SAUCE

Add the **crème fraîche** to the frying pan and bring to the boil briefly. Season the **sauce** with **salt***, **pepper*** and a little nutmeg.



5 MIX TAGLIATELLE

Add the **spinach tagliatelle** to the **sauce** and mix everything well.



6 ARRANGE

First remove the **spinach tagliatelle** from the frying pan and arrange on plates, top with the **chicken** and **leek** and **sauce**, sprinkle with grated **hard cheese** and enjoy.

★ **TIP:** Go easy on the nutmeg to begin with. The spice has a very intense taste.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Leek	1 x	230 g	2 x	230 g
Spinach tagliatelle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Nutmeg powder	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Water* for step 1		100 ml		200 ml
Oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	627 kJ/150 kcal	3,550 kJ/849 kcal
Fat	4 g	21 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	19 g	108 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	10 g	55 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2019 | CW 19 | 2

HelloFRESH

Bon appetit!



LAMELLES DE POULET À LA SAUCE AU POIREAU CRÉMEUSE

sur tagliatelles vertes aux épinards



HELLO POIREAU

Le poireau marque des points en particulier en raison de sa teneur en bêta-carotène. Le côté vert en contient même 300 fois plus que l'extrémité blanche.



Filets de blanc de poulet



Crème fraîche



Fromage à pâte dure



italien Art



Tagliatelles aux épinards



Poireau

Poudre de noix de

muscade

30 minutes

Niveau 1

Découverte

Gain de temps

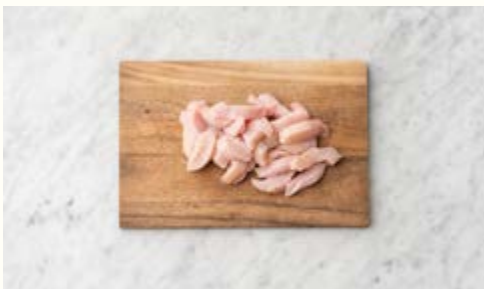
À préparer dans les 1 à 3 jours

La particularité de cette recette : nous avons caché une portion supplémentaire de légumes dans les pâtes pour que vous profitiez du poireau mais aussi des épinards. Cette combinaison s'harmonise parfaitement avec les lamelles de poulet riches en protéines dorées avec des épices et accompagnées d'une sauce crémeuse. Celle-ci est affinée par une pincée de noix de muscade avant que le parmesan râpé ne vienne recouvrir votre plat de pâtes rapide et riche en fibres.

C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 râpe à légumes**, **2 petits saladiers**, **1 grande casserole** et **1 passoire** et **1 grande poêle**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Couper le **poulet** en lamelles. Râper le **fromage** dans un petit saladier. Mélanger la **crème fraîche** avec de l'**eau** chaude dans un deuxième petit saladier, puis assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Trancher le **poireau** en rondelles fines.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Mettre la **crème fraîche** dans la poêle et porter brièvement à ébullition. Assaisonner la **sauce** avec du **sel***, du **poivre*** et un peu de **noix de muscade**.

★**ASTUCE**: ajoutez la noix de muscade avec parcimonie. Cette épice a un goût très intense.



2 FAIRE CUIRE LES TAGLIATELLES

Remplir une grande casserole d'**eau** bouillante, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Faire cuire les **tagliatelles** aux **épinards** (selon les goûts) env. 5 à 6 min. puis les égoutter dans une passoire.



5 MÉLANGER LES TAGLIATELLES

Mettre les **tagliatelles** aux **épinards** dans la **sauce** et bien mélanger.



3 CUIRE LE POULET

Chauffer de l'**huile*** dans une grande poêle, faire revenir les lamelles de **poulet** 3 à 4 min. à feu vif. **Saler*** et **poivrer***. Ajouter ensuite les rondelles de **poireau** et faire revenir encore 3 à 4 min. jusqu'à ce que le poireau soit tendre.



6 DRESSER

Retirer les **tagliatelles aux épinards** de la poêle et les répartir sur les assiettes, les recouvrir du mélange de **poulet** et de **poireau** avec la **sauce**, parsemer de **fromage râpé** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Filets de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Poireau	1 x	230 g	2 x	230 g
Tagliatelles aux épinards 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Poudre de noix de muscade	0,5 x	1 g	1 x	1 g
Eau* pour l'étape 1		100 ml		200 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	627 kJ/150 kcal	3 550 kJ/849 kcal
Graisse	4 g	21 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	19 g	108 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	10 g	55 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !