



Chicken fillets with spinach tagliatelle and creamy spinach



HELLO SPINACH

Did you know that, for decades, spinach was considered to be much healthier than it actually is due to a decimal-point error made during analysis?



Chicken breast fillets



Parmesan



Crème fraîche



Spinach tagliatelle



Spinach



Ground nutmeg

Approx. 20 min.

Cook on days 1-2

Fast

Level 1

Favourite recipe

Gourmet

Double the creaminess - in our deliciously creamy dish, Popeye's favourite vegetable pairs particularly harmoniously with our aromatic tagliatelle. Chicken strips and parmesan round off this delicious meal. We're sure you'll love our power dish.

Preparation: Wash the **vegetables** and **meat**; pat the **meat** dry with **kitchen roll**. Bring plenty of water to the boil in the kettle. You will need: a **large frying pan**, a **sieve**, a **cheese grater**, a **small bowl** and a **large pot**.



1 PREPARATION

Cut the **chicken breast fillets** into strips approx. 1 cm thick. Grate the **parmesan**.



2 NOW QUICKLY

Mix the **crème fraîche** with 100 ml warm **water** in a small bowl.



3 COOK TAGLIATELLE

Fill a large pot with plenty of boiling **water**, season with **salt** and bring to the boil. Add the **spinach tagliatelle** and cook for approx. 6 minutes. Then drain the **tagliatelle** with a sieve.



4 SAUTÉ MEAT

In a large frying pan, heat 1 tsp. **oil** over a medium heat and fry the **chicken strips** for 3-4 minutes. Season with **salt** and **pepper**, then briefly remove from the frying pan.



5 PREPARE SPINACH

Place the same frying pan back on the stove, heat 1 tsp. **oil** over a medium heat and allow the **spinach** to wilt portion by portion. Season with **salt**, **pepper** and **nutmeg**. Stir the **crème fraîche mixture** into the **spinach**. Add the fried **chicken strips** as well and heat everything through, but do not allow to boil.



6 ARRANGE

Arrange the **spinach tagliatelle** on deep plates, place the **chicken and spinach mixture** over the top, sprinkle with grated **parmesan** and serve.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Chicken breast fillets	6	12
Parmesan 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	½ ☞	1
Spinach tagliatelle 1) 3)	200 g	400 g
Spinach	200 g	400 g
Ground nutmeg 15)	1 g	2 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	11 g	68 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	7 g	45 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 3) Egg 7) Lactose

15) May contain traces of allergens

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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

   #HelloFreshCH

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

Bon appetit!



Poulet-Filets mit Spinat-Tagliatelle

und cremigem Spinat



HELLO SPINAT

Wusstest Du, dass Spinat durch einen Kommafehler bei der Analyse über Jahrzehnte für viel gesünder gehalten wurde, als er eigentlich ist?



Poulet-Innenfilets



Parmesan



Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle



Spinat



gemahlene Muskatnuss

ca. 20 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen Lieblingsrezept

schnell Gourmet

Cremiger Genuss hoch 2 – Popeyes Lieblingsgemüse schmeckt in unserer herzhaft-cremigen Variante besonders fein und harmoniert perfekt mit unseren würzigen Tagliatelle. Pouletstreifen und Parmesan runden diesen Hochgenuss ab. Lass Dir unser Power-Gericht schmecken!

Vorbereitung: **Gemüse** und **Fleisch** waschen und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich Wasser im **Wasserkocher** aufkochen lassen. Was zum Kochen gebraucht wird eine **grosse Bratpfanne**, ein **Sieb**, eine **Käseraffel**, eine **kleine Schüssel** und ein **grosser Topf**.



1 VORBEREITUNG
Poulet-Innenfilets in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Parmesan** raffeln.



2 JETZT SCHNELL
 In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit 100 ml warmem **Wasser** verrühren.



3 TAGLIATELLE KOCHEN
 In einen grossen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Spinat-Tagliatelle** zugeben und darin ca. 6 Min. garen. Anschliessend **Tagliatelle** in ein Sieb abgiessen.



4 FLEISCH ANBRATEN
 In einer grossen Bratpfanne 1 TL **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Pouletstreifen** darin 3–4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, danach kurz aus der Bratpfanne nehmen.



5 SPINAT ZUBEREITEN
 Dieselbe Bratpfanne erneut auf den Herd stellen, 1 TL **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Spinat** darin portionsweise zusammenfallen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. **Crème fraîche-Mischung** unter den **Spinat** rühren. Gebratene **Pouletstreifen** ebenfalls zugeben und alles kurz einmal aufwärmen, aber nicht mehr aufkochen lassen.



6 ANRICHTEN
Spinat-Tagliatelle auf tiefe Teller anrichten, **Poulet-Spinat-Bratpfanne** darüber verteilen, mit geraffeltem **Parmesan** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Poulet-Innenfilets	6	12
Parmesan 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	½ ☉	1
Spinat-Tagliatelle 1) 3)	200 g	400 g
Spinat	200 g	400 g
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer
 Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf [HelloFresh.ch](#) unter „Unsere Lieferanten“.

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

#HelloFreshCH

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

En Guete!



Filets de poulet avec tagliatelles aux épinards et épinards crémeux



HELLO ÉPINARDS

Saviez-vous que les épinards ont été considérés comme bien meilleurs pour la santé qu'ils ne le sont réellement ?



Aiguillettes de poulet



Parmesan



Crème fraîche



Tagliatelles aux épinards



Épinards



Noix de muscade râpée

env. 20 minutes

Jours 1 à 2

rapide

Niveau 1

Recette favorite

Gourmet

Double délice crémeux – le légume préféré de Popeye a un goût particulièrement subtil dans notre variante crémeuse et savoureuse, et il s'harmonise parfaitement avec nos tagliatelles épicées. Assorti de lamelles de poulet et de parmesan, c'est un vrai régal. Savourez ce plat qui vous donnera de l'énergie !

Préparation : Laver les légumes, les herbes et la viande et sécher la viande avec un essuie-tout. Faire bouillir suffisamment d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut une **grande** poêle, une passoire, une râpe à fromage, un petit saladier et une **grande** casserole.



1 PRÉPARATION

Couper les **aiguillettes de poulet** en lanières d'env. 1 cm. Râper le **parmesan**.



2 RAPIDEMENT

Mélanger dans un petit saladier la **crème fraîche** à 100 ml d'eau chaude.



3 CUIRE LES TAGLIATELLES

Remplir une grande casserole d'eau bouillante, **saler** et porter à ébullition. Y mettre les **tagliatelles** aux épinards et les faire cuire env. 6 min. Égoutter les **tagliatelles** dans une passoire.



4 SAISIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cc d'huile à feu moyen et y saisir les **lamelles de poulet** 3-4 min. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis sortir de la poêle.



5 PRÉPARER LES ÉPINARDS

Remettre la poêle sur le feu, faire chauffer 1 cc d'huile à feu moyen et y faire fondre les épinards par portions. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajouter le mélange de **crème fraîche** aux épinards. Remettre les bandes de **poulet** dans la poêle et réchauffer, **mais** sans porter à ébullition.



6 DRESSER

Disposer les **tagliatelles** aux épinards sur des assiettes creuses, répartir la **poêlée de poulet et d'épinards** dessus, saupoudrer de **parmesan** râpé et déguster.

	2	4
Aiguillettes de poulet	6	12
Parmesan 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	½ ☞	1
Tagliatelles aux épinards 1) 3)	200 g	400 g
Épinards	200 g	400 g
Noix de muscade en poudre 15)	1 g	2 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, huile, poivre

Doubler la quantité pour 4 personnes, comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	504 kJ/120 kcal	3024 kJ/722 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	11 g	68 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	7 g	45 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 3) œuf 7) lactose

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

Bon appétit !