



# Trutenbrust Schnitzel in Oliven-Tomaten-Sauce

mit gedämpftem Broccoli und Kartoffelecken



## HELLO OLIVEN

*Oliven schmecken nicht nur wunderbar gut, sie sind auch richtig gesund. Sie enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem Dein Immunsystem stärken!*



Trutenbrust Schnitzel



Zwiebel



stückige Tomaten



Sriracha-Sauce



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rosmarin



Ahornsirup



Broccoli



schwarze Oliven

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Aromatische Oliven und fruchtige Tomaten, die Seelen des Mittelmeers, treffen heute auf kanadischen Ahornsirup und Sriracha. Die süsslich-**scharfe** Mischung harmoniert wunderbar mit den mediterranen Leckerbissen und rundet die Kombination aus zarter, **proteinreicher** Trutenbrust Schnitzel und **ballaststoffreichem** Gemüse perfekt ab. Wir sind verliebt in diese bunte und leckere Komposition und wünschen Dir einen guten Appetit!

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 grosse Bratpfanne**, **1 Knoblauchpresse**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb** und **1 Auflaufform**.



## 1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Grösse vierteln oder achteln.

Den **Broccoli** in Röschen schneiden.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden, **Oliven** halbieren, **Truten salzen\***.



## 3 TRUTENBRUST ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** erhitzen, **Trutenbrust Schnitzel** je Seite 2 Min. anbraten, aus der Bratpfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.



## 4 FÜR DIE SAUCE

In der grossen Bratpfanne erneut **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Rosmarin** zugeben, alles ca. 2 Min. anbraten.

Anschliessend **Knoblauch** hineinpressen. Mit **Balsamicoessig\*** ablöschen, **stückige Tomaten**, **Olivenhälften**, **Ahornsirup** und **Sriracha-Sauce** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Sauce** in die Auflaufform zum **Truten** geben und 15 Min. im Backofen backen.



## 5 GEMÜSE DÄMPFEN

In einen kleinen Topf reichlich kochendes **Wasser\*** geben, **salzen\***, einmal aufkochen lassen, **Kartoffelspalten** zugeben und 10 Min. garen. Nach 3 Min. **Broccoliröschen** im Sieb über die **Kartoffelspalten** geben und zugedeckt dämpfen. Nach der Garzeit Kochwasser mithilfe des Deckels abgiessen. **Rosmarinzweig** aus der Auflaufform entfernen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelecken** und **Broccoliröschen** auf Teller verteilen, **Trutenbrust Schnitzel** in **Oliven-Tomaten-Sauce** daneben anrichten und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffel	1 x	500 g	1 x	1000 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
schwarze Oliven	1 x	50 g	1 x	100 g
Trutenbrust Schnitzel	2 x	125 g	4 x	125 g
Rosmarinzweig ☺	0.5 x	10 g	1 x	10 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Ahornsirup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sriracha-Sauce ☺	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je ½ EL		je 1 EL	
Balsamicoessig*	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	236 kJ/57 kcal	1.914 kJ/458 kcal
Fett	2 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	7 g	60 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiss	2 g	13 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

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

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [#HelloFreshCH](#)

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

## En Guete!



# Chicken breast in olive and tomato sauce

with steamed broccoli and potato wedges



## HELLO OLIVES

*Olives don't just taste wonderful, they're also really healthy. They contain lots of secondary plant substances that strengthen your immune system, among other things.*



Chicken breast fillet



Shallot



Broken tomatoes



Sriracha sauce



Potatoes (small)



Garlic cloves



Rosemary



Maple syrup



Broccoli



Black olives

30 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Save time

Cook on days 1 - 3

Today we have aromatic olives and fruity tomatoes, the souls of the Mediterranean, with Canadian maple syrup and sriracha. This sweet and spicy mixture goes wonderfully with the Mediterranean delicacies and perfectly rounds off the combination of tender, high-protein chicken breast and vegetables rich in fibre. We love this colourful, delicious composition and hope you enjoy it too!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the meat dry with kitchen roll.  
You will also need: **1 large frying pan**, **1 garlic press**, **1 small pot**, **1 sieve** and **1 oven dish**.



### 1 FOR THE POTATOES

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Cut unpeeled **potatoes** into quarters or eighths depending on their size.  
Cut the **broccoli** into florets.



### 2 CHOP VEGETABLES

Peel **onion** and **garlic**. Halve **onion** and cut it into fine strips; halve **olives**; **salt\*** **chicken**.



### 3 SAUTÉ CHICKEN BREAST

Heat **oil\*** in a large frying pan and sauté the **chicken breast** for approx. 2 min. on each side, then remove from frying pan and put into an oven dish.



### 4 FOR THE SAUCE

Heat **oil\*** in the large frying pan again, add strips of **onion** and **rosemary** and sauté everything for approx. 2 min. Then press in **garlic**. Deglaze with **balsamic vinegar\***, add chunky **tomatoes**, **olive** halves, **maple syrup** and **sriracha sauce** and season with **salt\*** and **pepper\***. Add **sauce** to the **chicken** in the oven dish and bake in the oven for 15 min.



### 5 STEAM VEGETABLES

Put plenty of boiling **water\*** into a **small pot**, add **salt\*** and bring to the boil again; add **potato wedges** and cook for 10 min. After 3 min. put **broccoli florets** into a sieve over the **potato wedges**; cover and steam. At the end of the cooking time, drain off the **water** with the aid of the lid. Remove the **rosemary** twigs from the oven dish.



### 6 ARRANGE

Apportion **potato wedges** and **broccoli florets** onto plates, arrange **chicken breast** in **olive** and **tomato sauce** next to it and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Potato	1 x	500 g	1 x	1000 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Black olives	1 x	50 g	1 x	100 g
Chicken breast fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Rosemary sprig ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Broken tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Maple syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sriracha sauce ☞	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Oil* for steps 3 and 4	½ tbsp. each		1 tbsp. each	
Balsamic vinegar*	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	236 kJ/57 kcal	1.914 kJ/458 kcal
Fat	2 g	17 g
- incl. saturated fats	1 g	2 g
Carbohydrate	7 g	60 g
- incl. sugar	2 g	19 g
Protein	2 g	13 g
Dietary fibre	1 g	10 g
Salt	1 g	2 g

### ALLERGENS

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

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



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

Bon appetit!



# Blanc de poulet avec sauce aux olives et aux tomates

accompagné de brocoli vapeur et de quartiers de pomme de terre



## HELLO OLIVES

Les olives sont non seulement délicieuses mais en plus elle sont vraiment bonnes pour la santé. Elles contiennent de grandes quantités de matières végétales secondaires qui renforcent entre autres votre système immunitaire.



Filet de blanc de poulet



Échalote



Morceaux de tomates



Sauce sriracha



Pommes de terre



Gousse d'ail



Romarin



Sirop d'érable



Brocoli



Olives noires

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

Gain de temps

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Des olives aromatiques et des tomates fruitées, qui représentent l'âme de la méditerranée, se rencontrent aujourd'hui sur du sirop d'érable canadien et de la sriracha. Ce mélange sucré-piquant s'harmonise incroyablement bien avec les délicatesses méditerranéennes et complète parfaitement la combinaison de blanc de poulet tendre et plein de protéines et de légumes remplis de fibres. Nous adorons cette composition colorée et succulente et vous souhaitons un bon appétit !

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

Pour réaliser cette recette, **il vous faut 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 moule à gratin.**



## 1 POUR LES POMMES DE TERRE

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les **pommes de terre** en quatre ou en huit, selon leur taille, sans les éplucher. Couper le **brocoli** en bouquets.



## 2 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**. Couper l'**oignon** en deux, puis en fines tranches ; couper les **olives** en deux ; saler le **poulet**.



## 3 FAIRE DORER LE POULET

Chauffer de l'**huile\*** dans une grande poêle et y faire revenir les **blancs de poulet** 2 min. sur chaque face, les retirer de la poêle et les placer dans un moule à gratin.



## 4 POUR LA SAUCE

Chauffer à nouveau de l'**huile\*** dans la grande poêle, y mettre les tranches d'**oignon** et le **romarin** et faire revenir env. 2 min. Ensuite, y presser l'**ail**. Déglacer avec du **vinaigre balsamique\***, ajouter les morceaux de **tomates**, les **olives**, le **sirop d'érable** et la **sauce sriracha**, puis **saler\*** et **poivrer\***. Mettre la **sauce** dans le moule avec le **poulet** et faire cuire au four 15 min.



## 5 CUIRE LES LÉGUMES À LA VAPEUR

Remplir une petite casserole d'**eau bouillante\***, **saler\***, porter à ébullition, y mettre les **pommes de terre** 10 min. Au bout de 3 minutes, mettre les bouquets de **brocoli** dans la passoire au-dessus des quartiers de **pomme de terre**, couvrir avec le couvercle et faire cuire à la vapeur. Une fois la cuisson terminée, égoutter l'**eau** de cuisson en utilisant le couvercle. Sortir la branche de **romarin** du moule à gratin.



## 6 DRESSER

Répartir les quartiers de **pomme de terre** et les bouquets de **brocoli** sur les assiettes, dresser à côté les **blancs de poulet** sur la **sauce** aux **olives** et aux **tomates**, et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Olives noires	1 x	50 g	1 x	100 g
Filet de blanc de poulet	2 x	125 g	4 x	125 g
Branche de romarin	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Morceaux de tomates	1 x	390 g	2 x	390 g
Sirop d'érable	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sauce sriracha	0,5 x	8 ml	1 x	8 ml
Huile* pour les étapes 3 et 4	½ cs chaque		1 cs chaque	
Vinaigre balsamique*	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	236 kJ/57 kcal	2 722 kJ/651 kcal
Graisse	2 g	17 g
- dont acides gras saturés	1 g	2 g
Glucides	7 g	60 g
- dont sucre	2 g	19 g
Protéines	2 g	13 g
Fibres	1 g	10 g
Sel	1 g	2 g

## ALLERGÈNES

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

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



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

# Bon appétit !