

# Vier-Jahreszeiten-Eintopf mit Poulet & Lauch

dazu Basilikumpaste und Kürbiskerne

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 689 kcal • Tag 3 kochen

28



Pouletinnenfilets



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Ofenkartoffeln



Rüebli



Lauch



Basilikum



Basilikumpaste



Crème fraîche



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Kürbiskerne



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                    | 2P         | 4P        |
|------------------------------------|------------|-----------|
| Poulettinnenfilets                 | 1 x 250 g  | 1 x 500 g |
| Gewürzmischung "Hello Paprika"     | 1 x 2 g    | 1 x 4 g   |
| Ofenkartoffeln                     | 2 x 175 g  | 4 x 175 g |
| Rüebli                             | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Lauch                              | 1 x 200 g  | 2 x 200 g |
| Basilikum                          | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Basilikumpaste                     | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml |
| Crème fraîche (7)                  | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10) | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| Kürbiskerne                        | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |

\*\*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. 760 g)  |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert               | 379 kJ/<br>91 kcal | 2883 kJ/<br>689 kcal |
| Fett                    | 5.49 g             | 41.74 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.79 g             | 13.58 g              |
| Kohlenhydrate           | 5.08 g             | 38.64 g              |
| – davon Zucker          | 1.43 g             | 10.85 g              |
| Eiweiss                 | 4.99 g             | 37.90 g              |
| Salz                    | 0.282 g            | 2.144 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) (10) Sellerie

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



## Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Rüebli** schälen und ebenfalls in 0.5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

**Lauch** in 1 cm dicke Ringe schneiden.

**Poulettinnenfilets** in Streifen schneiden.



## Poulet anbraten

In einem grossen Topf **Kürbiskerne** ca. 2 Min. rösten, bis sie duften und aufplatzen.

Herausnehmen. In dem Topf 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pouletstreifen** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

**Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

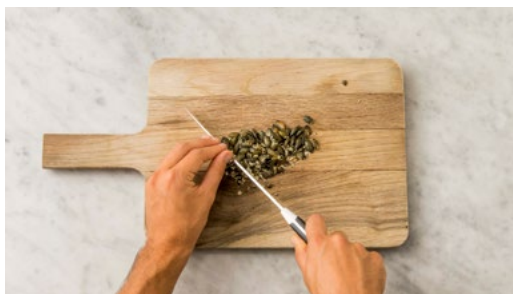
**Pouletstreifen** herausnehmen und beiseitestellen.



## Eintopf kochen

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in den Topf geben, **Kartoffeln**, **Rüebli** und **Lauch** darin 2 Min. anschwitzen.

400 ml [800 ml] **heisses Wasser\***, 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver\*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** hineingeben, aufkochen und 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



## Kürbiskerne hacken

Inzwischen **Kürbiskerne** grob hacken.



## Eintopf vollenden

**Pouletstreifen** wieder in den **Eintopf** geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

**Basilikumpaste** und Hälfte der **Crème fraîche** einrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Crème fraîche** toppen und mit gehackten **Kürbiskernen** bestreuen.

Blätter vom **Basilikum** grob zerzupfen, über den **Eintopf** verteilen 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!





# Four season stew with chicken & leek

served with basil paste and pumpkin seeds

High protein Family One-pot dish 25-35 minutes • 689 kcal • Cook on day 3

28



Chicken fillets



"Hello Paprika" spice mix



Baking potatoes



Carrots



Leek



Basil



Basil paste



Crème fraîche



"Hello Nutmeg" spice mix



Pumpkin seeds



# Let's get started

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

## Basic ingredients from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                     | 2P         | 4P        |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| Chicken fillets                     | 1 x 250 g  | 1 x 500 g |
| "Hello Paprika" spice mix           | 1 x 2 g    | 1 x 4 g   |
| Baking potatoes                     | 2 x 175 g  | 4 x 175 g |
| Carrots                             | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Leek                                | 1 x 200 g  | 2 x 200 g |
| Basil                               | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Basil paste                         | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml |
| Crème fraîche <b>7)</b>             | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| "Hello Nutmeg" spice mix <b>10)</b> | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| Pumpkin seeds                       | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |

\*\*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. 760 g) |
|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Calories               | 379 kJ/<br>91 kcal | 2.883 kJ/<br>689 kcal   |
| Fat                    | 5.49 g             | 41.74 g                 |
| - incl. saturated fats | 1.79 g             | 13.58 g                 |
| Carbohydrate           | 5.08 g             | 38.64 g                 |
| - incl. sugar          | 1.43 g             | 10.85 g                 |
| Protein                | 4.99 g             | 37.90 g                 |
| Salt                   | 0.282 g            | 2.144 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) **10)** Celery.

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



## Chop the vegetables

Heat 400 ml [800 ml] water\* in the kettle.

Peel the potatoes, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm thick slices.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm thick slices.

Cut the leek into 1 cm thick slices.

Cut the chicken fillets into strips.



## Fry the chicken

In a large pot, toast the pumpkin seeds for about 2 min. until they release their aroma and split open.

Remove from the pan. Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in the same pot, add the chicken strips, and fry for 3-4 min. until slightly browned.

Add the "Hello Paprika" spice mix, salt\* and pepper\*, and continue frying for 1 min.

Remove the chicken strips and set them aside.



## Cook the stew

Add another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* to the pan and sweat the potatoes, carrots and leeks for 2 min.

Add 400 ml [800 ml] hot water\*, 6 g [12 g] chicken stock powder\* and the "Hello Nutmeg" spice mix, bring to the boil, cover and cook for 10-12 min. until the vegetables are almost cooked.



## Chop the pumpkin seeds

Meanwhile, roughly chop the pumpkin seeds.



## Finish the stew

Return the chicken strips to the stew and heat for 1-2 min.

Stir in the basil paste and half of the crème fraîche, season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Divide the stew between deep plates, top with the remaining crème fraîche and sprinkle with the chopped pumpkin seeds.

Roughly shred the basil leaves, scatter over the stew 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)!





# Potée 4 saisons au poulet & au poireau

avec pâte de basilic et graines de courge

Hautement protéiné **Famille** Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 689 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Aiguillettes de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Pommes de terre



Carottes



Poireau



Basilic



Pâte de basilic



Crème fraîche



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Graines de courge



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



# C'est parti

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

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|   | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Aiguillettes de poulet                        | 1 x 250 g  | 1 x 500 g  |
| Mélange d'épices « Hello Paprika »            | 1 x 2 g    | 1 x 4 g    |
| Pommes de terre                               | 2 x 175 g  | 4 x 175 g  |
| Carottes                                      | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Poireau                                       | 1 x 200 g  | 2 x 200 g  |
| Basilic                                       | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Pâte de basilic                               | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml  |
| Crème fraîche <b>7)</b>                       | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b> | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Graines de courge                             | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |

\*\*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. 760 g)  |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 379 kJ/<br>91 kcal | 2.883 kJ/<br>689 kcal |
| Lipides                    | 5.49 g             | 41.74 g               |
| – dont acides gras saturés | 1.79 g             | 13.58 g               |
| Glucides                   | 5.08 g             | 38.64 g               |
| – dont sucre               | 1.43 g             | 10.85 g               |
| Protéines                  | 4.99 g             | 37.90 g               |
| Sel                        | 0.282 g            | 2.144 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 (comprenant du lactose) **10)** céleri

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



## Couper les légumes

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre, puis les couper dans la longueur en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Peler les carottes et les couper en biais en tranches de 0.5 cm.

Émincer le poireau en rondelles de 1 cm.

Couper les aiguillettes de poulet en lanières.



## Cuire le poulet

Dans une grande casserole, faire griller les graines de courge pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles dégagent un parfum et éclatent.

Retirer du feu. Faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\* dans la casserole, y mettre les lanières de poulet et les faire revenir pendant 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Ajouter le mélange d'épices « Hello paprika », le sel\* et le poivre\* et poursuivre la cuisson encore 1 min.

Retirer les lamelles de poulet et les mettre de côté.



## Cuire la potée

Verser à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la casserole, y faire revenir les pommes de terre, les carottes et le poireau pendant 2 min.

Ajouter 400 ml [800 ml] d'eau\* chaude, 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre\* et le mélange d'épices « Hello muscade », porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 10 à 12 min jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.



## Hacher les graines de courge

Entre-temps, hacher grossièrement les graines de courge.



## Finir la potée

Remettre les lanières de poulet dans la potée et faire chauffer pendant 1 à 2 min.

Incorporer la pâte de basilic et la moitié de la crème fraîche, saler\* et poivrer\*.



## Dresser

Répartir la potée dans des assiettes creuses, garnir avec le reste de crème fraîche et parsemer de graines de courge hachées.

Déchirer grossièrement les feuilles de basilic, les répartir dans les assiettes 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) !

