



Herzhafter Pouleteintopf

mit Buschbohnen und cremigem Kräuter-



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche, saure Sahne – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Bei Schmand beträgt dieser i. d. R. 24 %.



Pouletbrust



stückige Tomaten



Rosmarin



Schnittlauch



Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Kartoffeln



rote Zwiebel



Crème Fraiche Light



Rüebli



Buschbohnen



Balsamicoessig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Die perfekte Mischung aus cremig-herzhaft und dennoch spätsommerlich gibt es heute auf dem Teller. Denn unser herzhafter Pouleteintopf bringt alles mit: Wohlfühlfaktoren wie Crème Fraiche mit Kräutern und gebackene Kartoffeln. Andererseits aber auch frische Zutaten wie Buschbohnen oder die aromatischen stückigen Tomaten. Übrigens ist unser Rezept echt praktisch, denn Du benötigst lediglich einen grossen Topf und Deinen Backofen dafür. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 kleine Schüsseln**, **1 grossen Topf** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und in je 3 Stücke schneiden, so dass man kleine Würfel hat. **Rüebli** schälen und ebenfalls längs vierteln und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Kartoffel- und **Karottenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben mit 1/2 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 - 25 Min. backen.



2 POULETBRUST VORBEREITEN

Pouletbrust in 1 cm breite Stücke schneiden und in einer Schüssel mit **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.



3 POULETBRUST BRATEN

In einem grossen Topf ohne Zugabe von weiterem Fett **Pouletbruststreifen** bei mittlerer Hitze 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.



4 EINTOPF VERFEINERN

Pouletbrust aus dem Topf nehmen und **Zwiebeln** 1 - 2 Min anbraten.

Knoblauch dazu pressen und mit **Balsamico Essig*** und 100ml **Wasser** ablöschen und ein wenig **Fleischbouillonpulver** hinzufügen.

Gehackte Tomaten zufügen.

Enden der **Bohnen** abschneiden und mit in den Topf geben und ca. 10 Min. köcheln lassen.



5 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN

Rosmarin nadeln fein hacken und mit in den Topf geben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit der **Crème Fraiche Light** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

"Nach der **Bohnenkochzeit** **Pouletbruststreifen** dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. **Ofengemüse** dazu geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Eintopf auf Teller verteilen und mit einem **Klecks Kräuter-Crème Fraich** geniessen!

★ **TIPP:** Wenn du es etwas flüssiger magst, einfach noch etwas Wasser hinzufügen!"

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamicoessig 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
stückige Tomaten (Pkg.)	1 x	390 g	2 x	390 g
Schnittlauch ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosmarin ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Crème Fraiche Light 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Öl*		½ EL		1 EL
Fleischbouillon*		100 ml		200 ml
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	361 kJ/86 kcal	2977k J/712 kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	7 g	61 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiss	5 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

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



Hearty chicken stew

with bush beans and herb sour cream



HELLO SOUR CREAM

Cream, sour cream, crème fraîche: the difference between all these products is their fat content.

For sour cream, this is usually 24%.



Chicken breast



Broken tomatoes



Rosemary



Chives



Spice mix



Garlic cloves



Potatoes



Red onions



Crème fraîche



Carrot



Bush beans



Balsamic vinegar

30 minutes

Level 2

A new discovery

Save time

Cook on days 1-3

Today your plate will have the perfect mixture of creamy-hearty and late summer flavours. Because our hearty chicken stew has everything: feel-good factors such as sour cream with herbs and baked potatoes. And at the same time, fresh ingredients like bush beans and aromatic chunky tomatoes. Our recipe is also really practical, because all you need is a large pot and your oven. Bon appetit!

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

You will also need: **baking paper**, a **baking tray**, **2 small bowls**, **1 large pot** and a **garlic press**.



1 BAKE VEGETABLES

Preheat the **oven** to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut unpeeled **potatoes** lengthways into quarters and cut each quarter into 3 pieces to make small cubes. Peel **carrot** and also cut it lengthways into quarters, then into 1 cm cubes. Place the **potato** and **carrot** cubes on a baking tray lined with baking paper and mix with 1/2 tbsp. **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake for 20-25 min.



2 PREPARE CHICKEN BREAST

Cut **chicken breast** into pieces 1 cm wide and mix in a bowl with **oil*** and the **spice mix**.



3 FRY CHICKEN BREAST

Sauté **chicken breast strips** in a large pot on medium heat for 3-4 min. without adding any fat.

In the meantime, peel and halve **onion** and cut into thin strips. Peel the **garlic**.



4 REFINE STEW

Remove the **chicken breast** from the pot and sauté the onions for 1-2 min. Press in **garlic** and deglaze with **balsamic vinegar*** and 100 ml **water**, adding a little **chicken stock powder**. Add the chopped **tomatoes**. Cut off the ends of the **beans** and put them into the pot and simmer for approx. 10 min.



5 PREPARE HERB SOUR CREAM

Finely chop **rosemary** needles and add to the pot. Cut chives into thin rolls and mix with the **sour cream**. Season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

After the cooking time for the **beans** add the **chicken breast strips** and simmer for a further 5 min. Add baked **vegetables** and season with **salt*** and **pepper***. Apportion stew onto plates and enjoy with a **dollop of herb sour cream!**

★ **TIP:** If you like your stew a little more liquid, just add some more water!

Bon Appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes (small)	1 x	500 g	1 x	1000 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Chicken breast	1 x	240 g	2 x	240 g
"Potato explosion" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Balsamic vinegar 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
Chives 12)	1 x	10 g	1 x	10 g
Rosemary 12)	1 x	10 g	1 x	10 g
Bush beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Crème fraîche, light 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Chicken stock*		100 ml		200 ml
Salt*, pepper*	According to taste			

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

12) 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	361 kJ/86 kcal	2977k J/712 kcal
Fat	4 g	32 g
- incl. saturated fats	2 g	15 g
Carbohydrate	7 g	61 g
- incl. sugar	2 g	19 g
Protein	5 g	41 g
Dietary fibre	1 g	9 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphites

(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).

f i y p #HelloFreshCH

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



Potée relevée de poulet

aux haricots nains et à la crème aigre aux fines herbes



HELLO CRÈME AIGRE

Crème, crème aigre, crème fraîche, crème acidulée : la différence entre tous ces produits réside dans la teneur en graisses. En règle générale, pour la crème aigre cette teneur est de 24 %.



Blanc de poulet



Morceaux de tomates



Romarin



Ciboulette



Mélange d'épice



Gousse d'ail



Pommes de terre



Oignon rouge



Crème fraîche légère



Carotte



Haricots nains



Balsamicoessig

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Gain de temps

À consommer dans les 1 à 3 jours

Un mélange parfait de saveurs crémeuses-relevées et de fin d'été vous est aujourd'hui proposé. Notre potée de poulet est en effet complète avec sa consistante crémeuse et garnie de fines herbes et de pommes de terre au four. Elle contient également des ingrédients frais comme les haricots nains ou bien les morceaux de tomates aromatiques. En plus, notre recette est pratique : vous n'avez besoin que d'une grande casserole et d'un four. Bon appétit !

C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **du papier de cuisson**, **une plaque de four**, **deux petits saladiers**, **une grande casserole** et **un presse-ail**.



1 CUIRE LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper les **pommes de terre** non pelées en quatre dans la longueur puis en 3 morceaux pour obtenir des petits dés. Éplucher la **carotte** et la couper en quatre dans la longueur puis en dés d'1 cm. Placer les dés de **pommes de terre** et de **carotte** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, verser dessus 1/2 cs d'**huile***, **saler***, **poivrer*** et enfourner 20 à 25 min.



2 PRÉPARER LE BLANC DE POULET

Couper le **blanc de poulet** en morceaux de 1 cm de large et ajouter au mélange dans un saladier avec de l'**huile*** et le **mélange d'épices**.



3 CUIRE LES BLANCS DE POULET

Dans une grande casserole sans ajout de matière grasse, cuire les **morceaux de blanc de poulet** à feu moyen 3 à 4 min.

Entretemps, peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines lamelles. Peler l'**ail**.



4 AFFINER LA POTÉE

Retirer le **blanc de poulet** de la casserole et faire dorer l'**oignon** 1 à 2 min. Presser l'**ail** dedans et déglacer avec le **vinaigre balsamique*** et 100 ml d'**eau**, ajouter un peu de **poudre de bouillon de poulet**. Ajouter les **tomates** concassées. Couper les extrémités des **haricots** et les verser dans la casserole, laisser mijoter env. 10 min.



5 PRÉPARER LA CRÈME AUX FINES HERBES

Hacher finement les aiguilles de **romarin** et les verser dans la casserole. **Couper la ciboulette en** petites rondelles et mélanger à la **crème aigre**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Au terme du temps de cuisson des **haricots**, verser les **morceaux de blanc de poulet** et laisser encore mijoter 5 min. Ajouter les **légumes** cuits au four, **saler*** et **poivrer***. Servir la potée dans les assiettes et déguster avec une touche de **crème aux fines herbes** !

★ASTUCE: Si vous préférez une consistance plus fluide, ajoutez simplement un peu d'eau !

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
grenailles	1 x	100 g	2 x	100 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Blanc de poulet	1 x	240 g	2 x	240 g
Mélange d'épices « Explosion de saveurs Pommes de terre »	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Vinaigre balsamique 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Boîte de tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Ciboulette ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Romarin ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Haricots nains	1 x	100 g	1 x	200 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Huile*		½ cs		1 cs
Bouillon de volaille*		100 ml		200 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

☞ 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	361 kJ/86 kcal	2977k J/712 kcal
Graisse	4 g	32 g
- dont acides gras saturés	2 g	15 g
Glucides	7 g	61 g
- dont sucre	2 g	19 g
Protéines	5 g	41 g
Fibres	1 g	9 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites

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