

Pouletbrust in Salbei-Marinade mit cremigem Lauchgemüse und scharfen Linsen

Family 25 – 35 Minuten • 3.036 kJ/726 kcal • Tag 3 kochen

13



Rüebli



Stangensellerie



Lauch



rote Peperoncini



Salbei



braune Linsen



Crème fraîche



Paprika, edelsüss



Pouletbrustfilet



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfannen, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Stangensellerie	2 x 50 g	4 x 50 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Crème fraîche	1 x 200 g	2 x 200 g
Paprika, edelsüss	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g

Öl*, Wasser*,
Pouletbouillonpulver*
Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text
nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	1.692 kJ/726 kcal
Fett	6.62	48.08
- davon ges. Fettsäuren	0.20	1.47
Kohlenhydrate	3.93	28.52
- davon Zucker	1.63	11.84
Eiweiss	5.96	43.30
Salz	0.23	1.69

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 : .3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse vorbereiten

Rüebli schälen.

Rüebli und **Stangensellerie** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen, nur den weissen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden.

Rote Peperoncini längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



Kräuter schneiden

Aus dem 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** eine **Pouletbouillon** vorbereiten.

Blätter von **Salbei** abzupfen und grob hacken.

Pouletfilets mit den Handrücken flach drücken.

In einer kleinen Schüssel zusammen mit der Hälfte des gehackten **Salbeis** und dem **Peperonipulver** marinieren.



Gemüse braten

1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer grossen Bratpfanne erwärmen, **Rüebli-** und **Selleriewürfel**, **Lauchringe**, **Peperonciniringe (Achtung: scharf!)** und die restlichen **Kräuter** in die Bratpfanne geben und ca. 8 – 10 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Währenddessen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer zweiten grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Zum Schluss

Linsen in einem Sieb unter **kaltm Wasser** abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten.

Pouletbouillon und **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.

Gemüsepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Cremiges **Lauchgemüse** auf Teller verteilen, **Pouletfilets** schräg aufschneiden, darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2P	4P
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Céleri-branche	2 x 50 g	4 x 50 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Sauge	1 x 10 g **	1 x 10 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Crème fraîche	1 x 200 g	2 x 200 g
Paprika doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	418 kJ/100 kcal	1.692 kJ/726 kcal
Lipides	6.62	48.08
- dont acides gras saturés	0.20	1.47
Glucides	3.93	28.52
- dont sucre	1.63	11.84
Protéines	5.96 g	43.30
Sel	0.23	1.69

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 : 3 céleri ou produits à base de céleri **5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



1 Préparer les légumes

Éplucher les **carottes**.

Couper les **carottes** et le **céleri** en petits dés de 1 cm.

Couper le **poireau** dans le sens de la longueur, bien laver et couper les parties blanche et vert clair en rondelles de 0,5 cm.

Couper le **piment rouge** en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en petits morceaux (**attention : piquant !**).



2 Couper les fines herbes

Préparer un **bouillon de volaille** à partir de 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et de 50 ml [100 ml] d'**eau chaude***.

Arracher les feuilles de **sauge** et les hacher grossièrement.

Presser les **filets de poulet** du revers de la main.

Faire mariner dans un petit bol avec la moitié de la sauge hachée et la **paprika en poudre**.



3 Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen dans une grande poêle. Verser les dés de **carotte** et de **céleri**, les rondelles de **poireau**, les **rondelles de piment (attention : piquant !)**, le reste de **fines herbes** dans la poêle et faire revenir 8 à 10 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 Pendant ce temps

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une deuxième grande poêle à feu moyen et faire cuire les **filets de poulet** environ 4 à 5 min sur chaque face jusqu'à ce qu'ils ne soient plus rosés à l'intérieur.

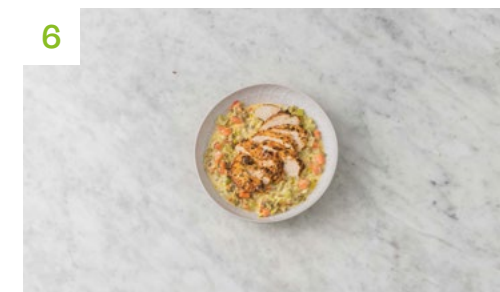


5 Pour finir

Rincer les **lentilles** dans une passoire sous l'**eau froide**, les ajouter aux légumes et les faire revenir 1 à 2 min supplémentaires.

Ajouter le **bouillon de poulet** et la **crème fraîche** aux légumes et porter à ébullition une fois jusqu'à ce que la **sauce** ait épaissi.

Ensuite, **saler*** et **poivrer*** la poêlée de **légumes**.



6 Dresser

Servir les **poireaux** crémeux dans les assiettes, dresser les **blancs de poulet** dessus et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

