



# Zarte Pouletbrust auf Zucchettigemüse,

dazu Basmatireis mit grünen Bohnen und Petersilien-Joghurt-Dip



## HELLO ZA'ATAR!

Das aromatische Gewürz sorgt für einzigartige Geschmacksnuancen und zaubert Dir heute einen Hauch von Marokko auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



Pouletbrust



Basmatireis



grüne Bohnen



Zucchini



Zwiebel



Petersilie



Joghurt



Za'atar



Senf

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Heute wartet ein leichtes Gericht auf dich. Basmatireis mit grünen Bohnen ist dabei eine Beilage, die sich fast schon von alleine kocht und ausserdem **glutenfrei** ist. Schnell zubereitet ist auch der erfrischende Petersilien-Joghurt mit feiner Senfnote, der perfekt zu der zarten, **proteinreichen** Pouletbrust passt, die Du gekonnt auf dem Zucchettigemüse servierst. En Guete!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **300 ml [600 ml]** **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **grosse Bratpfanne**, **Küchenpapier** und eine **kleine Schüssel**.



## 1 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser** geben, **salzen** und aufkochen lassen. **Basmatireis** zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Enden der **grünen Bohnen** abschneiden und in ca. 0,5 cm grosse Stücke schneiden. Etwa 5 Min. vor Ende der **Reis** Garzeit **Bohnenstücke** zugeben und weiterköcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und **Bohnen-Reis** abgedeckt 10 Min. weiterziehen lassen.



## 4 JOGHURT-DIP ZUBEREITEN

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel 2/3 der gehackten **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer**, nach Geschmack **Senf** und **Joghurt** gut miteinander verrühren.



## 2 GEMÜSE RÜSTEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, dann längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



## 5 GEMÜSE BRATEN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen. Erneut 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Zucchettihalbmonde** darin 5–6 Min. anbraten. Mit **Za'atar**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Pouletbrust** zum Aufwärmen zurück in die Bratpfanne geben.



## 3 POULETBRUST BRATEN

**Pouletbrust** mit dem Handballen etwas flacher drücken und auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pouletbrust** darin von jeder Seite 7–8 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und kurz warm halten.



## 6 ANRICHTEN

**Bohnen-Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern, dann 1/2 EL [1 EL] **Butter** untermischen und auf Teller verteilen. **Pouletbrust** mit **Zucchettigemüse** dazu anrichten, mit **Petersilien-Joghurt-Dip** beträufeln und mit restlicher gehackter **Petersilie** bestreuen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basmatireis 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
grüne Bohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Zucchini	1 x	190 g	2 x	190 g
Zwiebel	1 x	60 g	2 x	60 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Senf 10) ⊕	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Za'atar 15)	1 x	2 g	1 x	4 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Pfeffer, Öl, Butter 7)

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2739 kJ/654 kcal
Fett	4 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	10 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(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

*Guten Appetit!*



# Tender chicken breast on courgette

with basmati rice, green beans and parsley yoghurt dip



## HELLO ZA'ATAR!

*This aromatic spice has a uniquely subtle taste, bringing a touch of Morocco to your plate today. Enjoy your meal!*



Chicken breast



Basmati rice



Green beans



Courgette



Onion



Parsley



Yoghurt



Za'atar



Mustard

40 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-3

Gluten-free

Today we've got something light for you. The side dish is basmati rice with green beans – it practically cooks itself and it's also gluten-free. Also very quick to prepare: refreshing parsley yoghurt with a hint of mustard. This goes perfectly with the tender, protein-rich chicken breast, which you serve elegantly on top of the courgette. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle. You will also need: a small pot (with lid), a **large** frying pan, kitchen roll and a small bowl.



### 1 COOK RICE

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water, add **salt** and bring to the boil. Add basmati rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Cut off the ends of the **green** beans, then cut the beans into pieces approx. 0.5 cm long. Add the **bean pieces** about 5 min. before the end of the cooking time and simmer. Remove pot from stove, leave covered, and let beans and rice swell for 10 min.



### 4 PREPARE YOGHURT DIP

Pluck the parsley leaves and chop finely. In a small bowl, mix together 2/3 of the chopped parsley, salt, pepper, yoghurt and mustard (according to taste).



### 2 PREPARE VEGETABLES

Cut the ends off the **courgette** then halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 1 cm thick. Peel and halve onion and cut it into thin strips.



### 5 FRY VEGETABLES

Wipe the frying pan clean with kitchen towel. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil on medium heat again and sauté onion strips and **courgette half-moons** for 5-6 min. Season with **Za'atar**, salt and pepper. Return the **chicken breast** to the frying pan again and heat it up.



### 3 FRY CHICKEN BREAST

Flatten the **chicken breast** a little with the heel of your hand and season on both sides with salt and pepper. Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan over medium heat and fry **chicken breast** on each side for 7-8 min. Remove from the frying pan and keep warm.



### 6 ARRANGE

When beans and basmati rice is done, fluff it up a little with a fork, mix in 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **butter** and apportion onto plates. Add **chicken breast** and **courgette**, drizzle with parsley and yoghurt dip and sprinkle with the rest of the chopped parsley.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Basmati rice <sup>15)</sup>	1 x	150 g	1 x	300 g
Green beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Courgette	1 x	190 g	2 x	190 g
Onion	1 x	60 g	2 x	60 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Parsley <sup>⊕</sup>	1 x	5 g	1 x	10 g
Mustard <sup>10)</sup>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Yoghurt <sup>7)</sup>	1 x	90 g	1 x	180 g
Za'atar <sup>15)</sup>	1 x	2 g	1 x	4 g

The quantities above are the minimum quantities

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, pepper, oil, butter <sup>7)</sup>

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	525 kJ/126 kcal	2739 kJ/654 kcal
Fat	4 g	17 g
- incl. saturated fats	2 g	7 g
Carbohydrate	15 g	74 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	10 g	50 g
Dietary fibre	2 g	6 g
Salt	1 g	2 g

### ALLERGENS

<sup>7)</sup> Milk <sup>10)</sup> Mustard <sup>15)</sup> May contain traces of 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).

   #HelloFreshCH

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

*Bon appetit!*



# Blanc de poulet tendre sur lit de courgettes,

avec du riz basmati, des haricots verts et du yogourt au persil



## HELLO ZAATAR !

L'épice aromatique apporte des nuances uniques qui vous feront découvrir un soupçon de Maroc dans votre assiette. Régalez-vous !



Blancs de poulet



Riz basmati



Haricots verts



Courgette



Oignon



Persil



Yogourt



Zaatar



Moutarde

40 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

À utiliser dans les 3 jours

exempt de gluten

Nous vous proposons aujourd'hui un plat léger. Le riz basmati et les haricots verts sont faciles à préparer et ne contiennent pas de gluten. Le yogourt au persil rafraîchissant est également réalisé en très peu de temps avec sa légère note de moutarde qui s'harmonise parfaitement avec le blanc de poulet tendre et plein de protéines que vous servirez sur un lit de courgettes. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole (avec couvercle), une **grande** poêle, du papier essuie-tout et un petit saladier.



## 1 CUIRE LE RIZ

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude, **saler** et porter à ébullition. Y mettre le riz basmati, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer les extrémités des haricots **verts**, puis les couper en gros morceaux d'env. 0,5 cm. Env. 5 min. avant la fin de la cuisson, ajouter les **haricots** et laisser mijoter. Retirer ensuite du feu, laisser couvert et faire gonfler environ 10 min.



## 4 PRÉPARER LE DIP AU YOGOURT

Arracher les feuilles de persil et les hacher finement. Dans un petit saladier, mélanger 2/3 du persil haché, du sel, du poivre, et selon vos goûts, de la moutarde et le yogourt.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités des **courgettes**, couper en deux puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler l'oignon, couper en deux, puis en fines tranches.



## 5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout. Faire chauffer à nouveau à feu moyen ½ cs [2 cs] d'huile et y faire revenir les lamelles d'oignon et les **demi-lunes de courgette** durant 5–6 min. Assaisonner avec du **zaatar**, du sel et du poivre. Remettre les **blancs de poulet** dans la poêle pour les réchauffer.



## 3 CUIRE LES BLANCS DE POULET

Aplatir légèrement les **blancs de poulet** avec la main et saler et poivrer des deux côtés. Dans une grande poêle, faire chauffer ½ cs [1 cs] d'huile à feu moyen et y faire revenir les **blancs de poulet** des deux côtés pendant 7 à 8 min. Les retirer ensuite de la poêle et les maintenir au chaud un moment.



## 6 DRESSER

Aérer un peu le riz basmati et les haricots avec une fourchette, puis ajouter ½ cs [1 cs] de beurre et répartir sur les assiettes. Y dresser les **blancs de poulet** et les **courgettes**, garnir de yogourt au persil et parsemer du reste de persil haché.

# 2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz basmati 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Haricots verts	1 x	100 g	1 x	200 g
Courgette	1 x	190 g	2 x	190 g
Oignon	1 x	60 g	2 x	60 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Persil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Moutarde 10)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Zaatar 15)	1 x	2 g	1 x	4 g

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

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, huile, beurre 7)

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	525 kJ/126 kcal	2739 kJ/654 kcal
Graisse	4 g	17 g
– dont acides gras saturés	2 g	7 g
Glucides	15 g	74 g
– dont sucre	2 g	11 g
Protéines	10 g	50 g
Fibres	2 g	6 g
Sel	1 g	2 g

### ALLERGÈNES

7) lait 10) moutarde 15) peut contenir des traces d'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

## Bon appétit !