



Freude am Kochen
einfach gemacht!



KW 49
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Coq au Vin auf Pappardelle

Falls Du es noch nicht wusstest: Der Hahn ist das Wahrzeichen Frankreichs. Allerdings kommt an seiner Statt heute ein anderes Geflügel in den Topf und wird in Rotwein gekocht, auch so einer Art Wahrzeichen Frankreichs. Lass es Dir schmecken!

 45 min.

 Stufe 3



Pouletragout



Rüebli



Pastinake



Zwiebel



Orange



Wein



Pappardelle



Knoblauchzehe



Speckwürfel



Kakaopulver



Rosmarin



Thymian



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box*

	2 Personen	4 Personen
Rosmarin, Thymian	je 1 Zweig	je 2 Zweige
Orange, Zwiebel	1	2
Pappardelle 1) 15)	250 g	500 g
Rotwein	250 ml	500 ml
Gewürzmischung (Wacholderbeer, Gewürznelke, 1 cm Zimtstange) 15)	1 Packung	1 Packung
Kakaopulver 15)	5 g	10 g
Pouletragout	ca. 250 g	ca. 500 g
Speckwürfel 15)	90 g	180 g
Rüebli, Pastinaken, Knoblauch	1	2

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Geflügelbouillon, Mehl

Was zum Kochen gebraucht wird

Raffel, Presse, grosse Schüssel, Bratpfanne, kleiner Topf, grosser Topf, kleine Schüssel

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

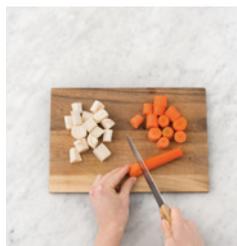
⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

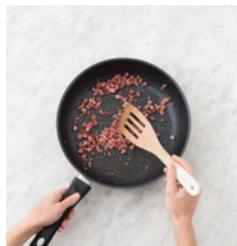
Kalorien: 679 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Fett: 25 g, Eiweiss: 37 g
Ballaststoffe: 7 g



1 Rüebli und Pastinake waschen und in circa 2 cm grosse Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und grob schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein schneiden. **Orange** heiss abwaschen, die Schale fein raffeln, dann die **Orange** entsaften.



2 In einer Schüssel **Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Orangenschale** und **Poulet** zugeben. **Rotwein** und **Orangensaft** darüber giessen und 15–20 Min. darin marinieren.

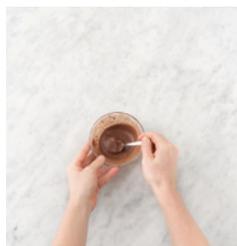


3 Eine Bratpfanne ohne Zusatz von **Öl** erhitzen und die **Speckwürfel** darin anbraten. **Pouletinnenfilets** aus der Flüssigkeit nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Speck** 5 Min. anbraten. Danach Bratpfanne auf die Seite stellen.

4 In einem Topf 150 ml **Geflügelbouillon** zubereiten, die Marinade mit dem **Gemüse** zugeben und zum Kochen bringen, 15 Min. köcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, **Papardelle** zugeben und bissfest garen.

6 In einer kleinen Schüssel 1 EL **Mehl** und **Kakaopulver** mit 3 EL Wasser vermischen, zu der Sauce geben und einrühren. **Poulet** und **Speck** zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.



7 Wasser abgiessen, **Pasta** auf Teller verteilen und **Coq au Vin** darauf anrichten und mit **Thymianblättern** bestreuen. Geniessen!