



Mediterrane Putenroulade

mit Ofengemüse und Petersiliendip



HELLO GETROCKNETE TOMATEN

Die getrocknete Tomate sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere Würze!



Putenbrust



Basmatireis



Zucchini



rote Spitzpaprika



braune Champignons



Basilikum



glatte Petersilie



getrocknete Tomaten



Paprikapulver



Schmand

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Getrocknete Tomaten sind so herrlich würzig! Im selbstgemachten Pesto verleihen sie der Putenroulade einen mediterranen Kick. Begleitet vom bunten Ofengemüse und Petersiliendip, ist dieses Gericht Urlaub für Deinen Gaumen. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **Küchenpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **mediterrane Putenroulade mit Ofengemüse und Petersiliendip**.



1 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen, **Reis** darin ca. 10 Min. garen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Champignons** vierteln. **Petersilie** mit Stielen fein hacken.



3 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für das Fleisch lassen). Mit 1 TL [1 EL] **Öl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einem hohen Rührgefäß getrocknete **Tomaten**, abgezupfte **Basilikumblätter** und 1 EL [2 EL] **Wasser** mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren.



5 FÜR DIE PUTENROULADE

Putenbrust mit dem Handballen oder der Unterseite der Pfanne etwas flacher klopfen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen. **Pesto** mittig auf den **Putenbruststücken** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand freilassen. Anschließend zu **Rouladen** aufrollen (falls noch Füllung übrig ist, diese beim Anrichten auf Teller verteilen). In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Rouladen** darin ca. 3 Min. rundherum stark anbraten, dann ca. 15 Min. zum **Gemüse** in den Backofen geben.



6 ZUM SCHLUSS

In einer kleinen Schüssel **Schmand** und gehackte **Petersilie** zu einem **Dip** verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Rouladen**, **Ofengemüse** und **Basmatireis** auf Teller verteilen, zusammen mit dem **Petersiliendip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	100 g	200 g
Zucchini IT	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Basilikum/glatte Petersilie	10 g	20 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Putenbrust	2	4
Paprikapulver 15)	2 g	4 g
Schmand 7)	100 g ☞	200 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2532 kJ/607 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	55 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	9 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at