



Putenbrustfilet mit Brokkolinigemüse

und cremigem Kartoffel-Karotten-Püree



HELLO BROKKOLINI

Das nach Brokkoli und Spargel schmeckende Gemüse enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem ist es reich an Vitamin A, Folsäure und Kalium.



Putenbrust



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



roter Chili



Crème fraîche



mehligkochende Kartoffeln

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Putenbrust und eine leichte Chilischärfe. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei** von **Gluten** ist Dein Gericht außerdem. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, einen **Kartoffelstampfer**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2 FÜR DAS PÜREE

Kartoffelstücke in den großen Topf geben und 10 – 12 Min. garen. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen und ebenfalls weich garen. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

★ **TIPP:** Sollte das Püree etwas zu fest sein, gib einen Schluck Milch dazu.



4 FÜR DIE PUTENBRUSTFILETS

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Putenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten. Anschließend **Putenbrustfilets** aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



5 BROKKOLINI ZUBEREITEN

Erneut in der Pfanne **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. anbraten. Dann mit heißem **Wasser*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Brokkolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Putenbrustfilets aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Kartoffel-Karotten-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Putenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte NL	2	3	4
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☉	300 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
roter Chili ES	1	1½ ☉	2
Putenbrust	2	3	4
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2791 kJ/670 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	7 g	44 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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

Guten Appetit!

2018 | KW 08 | 2

HelloFRESH