



Zarte Piri-Piri-Putenbrust

mit Kartoffelwürfeln, Karottensalat und Petersilienjoghurt



HELLO CHILI

Echt scharf! Der Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist er noch richtig gesund!



Putenbrust



Kartoffel



roter Chili



Knoblauchzehe



Karotte



Limette



Petersilie



Joghurt



Gewürzmischung „Piri Piri“

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Zarte, **proteinreiche** Putenbrust, knusprige Kartoffelwürfel und ein würziger Petersilienjoghurt machen dieses Gericht zu einem wahren Gaumenschmaus. Die passenden Gewürze dürfen natürlich nicht fehlen – sie sorgen für eine leichte Schärfe und das gewisse Etwas! Echt praktisch ist dieses Rezept auch noch, denn Du benötigst lediglich eine große Pfanne und ein Backblech. Lass Dir unser **glutenfreies** Rezept schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



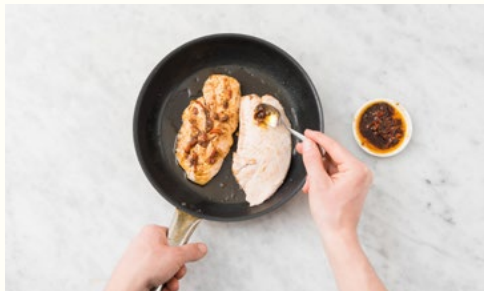
1 KARTOFFELN BACKEN

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das Fleisch lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.



2 CHILIMARINADE ZUBEREITEN

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) zugeben, **Knoblauch** dazupressen, ½ EL [1 EL] **Essig** und **Gewürzmischung** unterrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und 2 – 3 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen.



4 PUTENBRUST ZUBEREITEN

Putenbrust auf beiden Seiten **salzen**. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend **Chilimarina** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 8 – 10 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben.



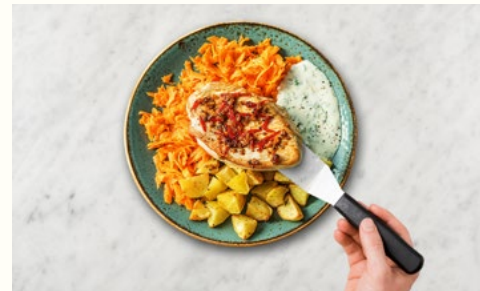
5 FÜR DEN PETERSILIENJOGHURT

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Limettensaft** vermischen.



3 FÜR DEN KAROTTENSALAT

Karotten schälen und grob raspeln. **Limette** halbieren. Geraspelte **Karotten** in eine große Schüssel geben. Mit einem Spritzer **Limettensaft**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** vermischen.



6 ANRICHTEN

Piri-Piri-Putenbrust, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
roter Chili ES	½ 🇪🇸	1
Knoblauchzehe ES	½ 🇪🇸	1
Gewürzmischung „Piri Piri“ 15)	4 g	8 g
Karotte NL DE	2	4
Limette BR	½ 🇧🇷	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

* 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. 650 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2604 kJ/622 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **DE:** Deutschland, **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!