



PIRI-PIRI-PUTENBRUST

mit Kartoffelwürfeln, Karottensalat und Petersilienjoghurt



HELLO CHILI

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



Putenbrust



festkochende Kartoffeln



Limette



roter Chili



Joghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Karotte



Petersilie

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

2 Tag 1-3 kochen

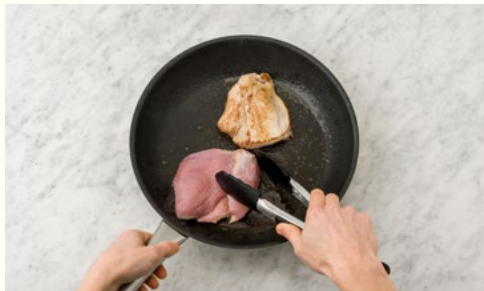
Mit den richtigen Gewürzen kannst Du Dir beim Kochen schon die halbe Miete sichern. Wenn Du jetzt nichts anbrennen lässt oder im Backofen vergisst, dann darfst Du eine lecker gewürzte Putenbrust mit knusprigen Kartoffeln und knackigem Karottensalat genießen. Lass Dir dieses **scharfe, protein- und ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **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**, **Küchenpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

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.



4 PUTENBRUST BRATEN

Putenbrust auf beiden Seiten **salzen**. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Putenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend **Chilimarina** auf dem **Fleisch** verteilen und dieses für die letzten 8 – 10 Min. der Kartoffel-Backzeit (die **Kartoffeln** bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben.

★ **TIPP:** Piri-Piri ist ein scharfes Gericht, benutze nur so viel Chilimarina, wie Du magst.



2 WÄHRENDDESSEN

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



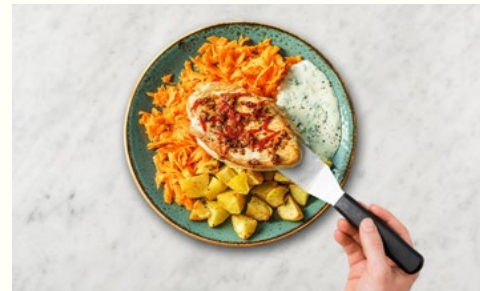
5 FÜR DEN PETERSILIENJOGHURT

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



3 KAROTTENSALAT ZUBEREITEN

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



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
roter Chili NL	½ ②	1
Knoblauchzehe ES	½ ②	1
Gewürzmischung „Piri-Piri“ 15)	4 g	8 g
Karotte BE	2	4
Limette MX	½ ②	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

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

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
② 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	392 kJ/94 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	4 g	23 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

BE: Belgien, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

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

Instagram Facebook #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!