



# PIMIENTOS RELLENOS! GEFÜLLTE PAPRIKA

mit Putenbrust, Jalapeños und fruchtiger Tomatensoße



## HELLO JALAPEÑOS

*Es wird scharf! Jalapeños sind aus der mexikanischen Küche nicht mehr wegzudenken und peppen auch dieses Gericht mit einer angenehmen Schärfe auf!*



Putenbrust



Jasminreis



Jalapeño



Gewürzmischung „HelloMexico“



Zwiebel



stückige Tomaten



gelbe Paprika



grüne Paprika



geriebener Cheddar



45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Wenn Du denkst, gefüllte Paprikaschoten sind nur in den Balkanländern bekannt, dann solltest Du diese **ballaststoffreiche** mexikanische Variante mit **proteinreichen** Putenbruststreifen und feurigen Jalapeños probieren. Getoppt mit Cheddar und einer fruchtigen Tomatensoße bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller.

Genieße **glutenfrei**, **scharf** und bunt – guten Appetit wünschen wir Dir!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 großen Topf, Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.  
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Paprika** längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

In einen kleinen Topf **stückige Tomaten** und restliche **Gewürzmischung** geben und aufkochen lassen.

Anschließend Hitze reduzieren und **Soße** für 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist. Mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 REIS GAREN

In einen großen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Jasminreis** einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 5 PAPRIKA FÜLLEN

Nach der Quellzeit **Reis** unter die **Fleischfüllung** heben. **Paprikahälften** damit füllen (den restlichen **Reis** als Beilage warm halten).

Etwas **Tomatensoße** und geriebenen **Cheddar** auf jede **Paprikahälfte** geben und diese nochmal für 2 – 3 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



## 3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Jalapeño** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Jalapeñohälften** fein hacken.

**Putenbrust** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Putenbruststücke, Zwiebelwürfel**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung** und gehackte **Jalapeño (scharf!)** hinzugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Anschließend mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Reis** und **Tomatensoße** auf Teller verteilen, gefüllte **Paprikahälften** darauf anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Paprika <small>NL   BE</small>	1	1 (groß)	2
grüne Paprika <small>NL   BE</small>	1	1 (groß)	2
Jasminreis <small>15</small>	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <small>NZ</small>	1	2 (klein)	2
Jalapeño <small>NL</small>	1	1½	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „HelloMexico“ <small>15</small>	4 g	6 g	8 g
stückige Tomaten (Dose)	1	1½	2
geriebener Cheddar <small>7</small>	50 g	75 g	100 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 700 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2674 kJ/642 kcal
Fett	2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	12 g	78 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	8 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, NL: Neuseeland, NZ: Neuseeland

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](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# GUTEN APPETIT!

2018 | KW 18 | 2

HelloFRESH