

PUTE MIT DATTEL-KRUSTE,

dazu Ras-el-Hanout-Karotten und Couscous





Die Gewürzmischung Ras-el-Hanout stammt ursprünglich aus dem Mahgreb und besteht aus 15 verschiedenen Gewürzen, wie zum Beispiel Zimt, Orange, feurige Chili und Pfeffer, würziger Lorbeer und milde Fenchelsaat.



Putenbrust



Karotte



Ras-el-Hanout





Semmelbrösel



gemahlene Mandeln



Zitrone



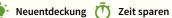




Naturjoghurt

30 Minuten









Tag 1-3 kochen

Der Duft des Orients: Aromatische Gewürze, frische Minze und knackiges Gemüse zaubern Dir heute 1001-Nacht-Feeling auf den Teller! Wenn fluffiger Couscous auf raffiniert gewürzte Karotten und knusprige Putenbrust trifft, öffnen sich Dir die geschmacklichen Tore zum bunten Orient. Abgerundet wird unser kulinarischer Fernost-Trip durch einen erfrischenden Minz-Joghurt! Lass Dir unser proteinreiches Gericht schmecken.

GEHT'S

Wasche Obst, Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze 300 ml [600 ml]
Wasser im Wasserkocher. Heize den Backofen auf 220 °C Ober- Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem 2 kleine Schüsseln, Backpapier, ein Backblech, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, einen hohes Rührgefäß und einen Stabmixer. Entdecke die Putenbrust mit Dattel-Mandel-Kruste.



FÜR DIE KAROTTEN
Karotten schälen und quer in ca. ½ cm
dicke Scheiben schneiden. In einer kleinen
Schüssel Karottenscheiben mit ½ des
Ras-el-Hanouts, 1 EL [2 EL] Olivenöl,
etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker
vermischen. Diese Mischung auf einem mit
Backpapier belegten Backblech verteilen
(etwas Platz für das Fleisch lassen) und auf der
mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



2 MANDEL-KRUSTE VORBEREITEN
2 Datteln klein hacken und in eine kleine
3 Schüssel geben, mit Semmelbröseln,
3 gemahlenen Mandeln und 2 EL [4 EL] weicher
4 Butter mischen.



Putenbrust mit der Hand etwas flacher drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Putenbrust darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. anbraten. Für die letzten 6 – 8 Min. der Karottengarzeit Putenbrust mit auf das Backblech geben, Dattelmasse auf dem Fleisch verteilen und alles fertig backen.



4 COUSCOUS ZUBEREITEN
Saft der Zitrone in eine große Schüssel
pressen, Couscous dazugeben und mit 300 ml
[600 ml] heißem Wasser, restlichem
Ras-el-Hanout, Salz und Pfeffer vermischen
und abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.



5 FÜR DEN MINZ-JOGHURT Einige **Minzblätter** in den Rührbecher zupfen. **Naturjoghurt**, eine Prise **Zucker** und etwas **Salz** zufügen, dann mit dem Stabmixer zu einer feinen **Soße** mixen.

★TIPP: Mit der restlichen Minze kannst Du einen leckeren Tee kochen.



ANRICHTEN
Nach der Ziehzeit Couscous mit einer
Gabel etwas auflockern und auf Teller
verteilen. Karottenscheiben und Putenbrust
dazu anrichten, mit Minz-Joghurt beträufeln
und genießen.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

	2P	4P
Karotte DE	2	4
Ras el-Hanout 15)	1 g	2 g
Datteln <mark>12)</mark>	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
gemahlene Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Putenbrust	2	4
Zitrone ES	1/2 ①	1
Couscous 1)	100 g 🐠	200 g 🐠
Minze	5 g 🕦	10 g
Naturjoghurt (0,1 % Fett) <mark>7)</mark>	150 g	300 g

Butter* 7), (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, 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. 450 g)
Brennwert	661 kJ/157 kcal	3117 kJ/741 kcal
Fett	6 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	16 g	76 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

- 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
- 12) Schwefeldioxid und Sulfite
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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





#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

wir lieben Feedback: Rui uns an oder Schleib uns:

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

HelloFRESH