



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

2
KW01
2017

Piri-Piri-Putenbrust mit Kartoffelwürfeln,

Karottensalat und Petersilienjoghurt

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 es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm, scharf,
proteinreich,
ballaststoffreich



Putenbrust



Kartoffeln



Karotte



Limette



Naturjoghurt



rote Chili



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

festk. Kartoffeln	600 g	1200 g
rote Chili [Ursprungs. ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½ 	1
Gewürzmischung „Piri-Piri“ (15)	8 g	16 g
Karotten [Ursprungs. DE]	2	4
Limette [Ursprungs. MEX]	½ 	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Naturjoghurt (7)	100 g	200 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2519/622	369/91
Fett (g)	21	3
– davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	57	8
– davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	41	4
Ballaststoffe (g)	11	2
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose

(15) kann Spuren von Allergenen enthalten

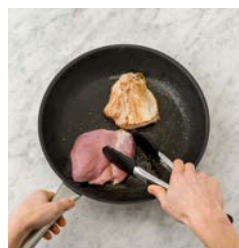
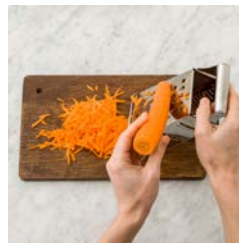
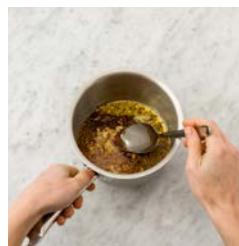
 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

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

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, kleiner Topf, Knoblauchpresse, Gemüsereibe, große Schüssel, Küchenpapier, große Pfanne, kleine Schüssel



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **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 Währenddessen: **Chili** 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 2 – 3 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen.

3 Für den **Karottensalat**: **Karotten** schälen und grob raspeln. **Limette** halbieren. Geraspelte **Karotten** in eine große Schüssel geben. Mit 1 TL [2 TL] **Limettensaft**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** vermischen.

4 **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten **salzen**. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Putenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend **Chili-Marinade** auf dem **Fleisch** verteilen und dieses 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** und **Pfeffer** vermischen. **Piri-Piri-Putenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen, mit **Petersilienjoghurt** beträufeln und genießen.