



# Zarte Piri-Piri-Putenbrust

mit Kartoffelwürfeln, Karottensalat und Petersilienjoghurt



HELLO CHILI

*Echt scharf! Die Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – abendrein ist sie noch richtig gesund!*



Kartoffeln



rote Chili



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Karotten



Limette



Putenbrust



Petersilie



Naturjoghurt

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Zarte Putenbrust, knusprige Kartoffelwürfel und ein würziger Petersilienjoghurt machen dieses Gericht zu einem wahren Gaumenschmaus. Die passenden Gewürze dürfen natürlich nicht fehlen – sie sorgen für das gewisse Etwas! Lass Dir dieses **glutenfreie, scharfe** und **proteinreiche** Gericht 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**, **Küchenpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **zarte Piri-Piri-Putenbrust**.



**1 ZUERST**  
**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 CHILI-MARINADE ZUBEREITEN**  
**Chili** längs halbieren, entkernen und 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 PIRI-PIRI-PUTENBRUST**  
**Putenbrust** auf beiden Seiten **salzen**. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und **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**, **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, mit **Petersilienjoghurt** beträufeln und genießen.

## Guten Appetit!

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
rote Chili NL	1	2
Knoblauchzehe CH	½	1
Gewürzmischung „Piri-Piri“ 15)	8 g	16 g
Karotte NL	2	4
Limette BR	½	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, 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	326 kJ/78 kcal	2155 kJ/515 kcal
Fett	2 g	10 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 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, CH: China, 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