



PUTENBRUSTFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchini Gemüse



HELLO SCHMAND

Sahne, Schmand, Crème fraîche, saure Sahne – der Unterschied all dieser Produkte liegt im Fettgehalt. Schmand hat einen 24 %igen Fettanteil.



Putenbrustfilet



Kartoffeln



Schmand



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Zucchini



Honig



roter Chili



Zitrone

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Einfach und raffiniert? Das geht! Wir zeigen Dir, wie Du ein genial in Honig, Knoblauch, Rosmarin und Zitrone mariniertes Putenbrustfilet mit Kartoffelspalten schonend zusammen im Ofen garen lässt, während Du Dich nur noch um ein leckeres Pfannengemüse aus jeder Menge Zucchini und Chili (keine Sorge, der Schmand entschärft die Chilistücke) kümmern musst. So kannst Du zügig zum wichtigsten Teil kommen: **proteinreich** genießen!

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Auflaufform**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Kartoffelspalten in einer mit Backpapier belegten Auflaufform verteilen (etwas Platz für die **Putenbrust** lassen), mit **Oliveöl*** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. garen.



4 ALS ZWISCHENSCHRITT

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Chili (scharf!)** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und ebenfalls fein hacken.



2 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken. **Zitronenschale**, nach Geschmack **Zitronensaft** und gehackten

Rosmarin zusammen mit **Oliveöl***, **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in der kleinen Schüssel verrühren.



5 ZUCCHINI ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zucchinischeiben** darin ca. 4 Min. anbraten, gehackten **Chili** zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist.

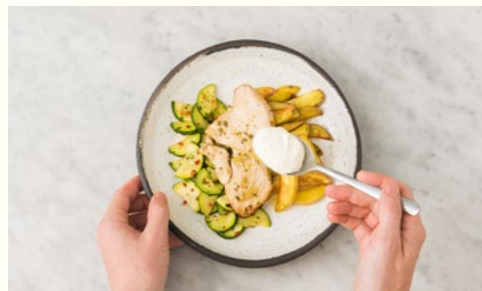
Pfanne vom Herd nehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gehackte **Petersilie** unterheben.



3 PUTENBRUST MARINIEREN

Putenbrust in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min. ziehen lassen.

Anschließend marinierte **Putenbrust** mit zu den **Kartoffelspalten** geben (bei dieser Gelegenheit diese einmal wenden) und beides weitere 15 – 20 Min. im Backofen garen.



6 ANRICHTEN

Putenbrust und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Zucchini Gemüse** dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Zitrone ES	½ ☞	¾ ☞	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	15 g	20 g
Honig	8 g	12 g ☞	16 g
Putenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Schmand 7)	75 g ☞	100 g ☞	150 g ☞
Zucchini ES	2	3	4
roter Chili ES	½ ☞	¾ ☞	1
Oliveöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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. 750 g)
Brennwert	326 kJ/78 kcal	2404 kJ/573 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	8 g	58 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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

Guten Appetit!

2018 | KW 16 | 2

HelloFRESH