



Gebackene Putenbrust

in Zitronenmarinade mit selbstgemachten Pommes



HELLO SPITZPAPRIKA

Nicht nur die Form unterscheidet die Spitzpaprika von der runden Verwandtschaft, auch der Geschmack ist anders. In der Regel schmeckt sie pfeffrig-pikant, wenn sie reif und rot ist fein süßlich



Putenbrustfilet



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Salatherz



rote Spitzpaprika



rote Chili



Schmand



Zitrone



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Heute kommt alles aus dem Backofen! Die schonende Zubereitung macht das Fleisch besonders zart und die Pommes lecker und **kalorienarm**. Der Salat wird mit etwas Schmand verfeinert und Chili macht Dir Feuer! Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 kleine Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.



1 POMMES ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm breite Spalten (**Pommes**) schneiden. **Pommes** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen (etwas Platz für die **Putenbrust** lassen), mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. garen.



2 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitronenhälfte** entsaften. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken. **Zitronenschale**, 1 TL [1 EL] **Zitronensaft** und gehackten **Rosmarin** zusammen mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1 EL] **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in der kleinen Schüssel zu einer **Marinade** verrühren.



3 PUTENBRUST MARINIEREN

Putenbrust in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min ziehen lassen. Anschließend marinierte **Putenbrust** mit zu den **Pommes** geben (bei dieser Gelegenheit **Pommes** einmal wenden) und beides weitere 15 – 20 Min. im Backofen garen.



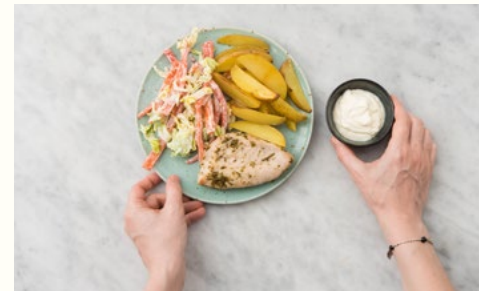
4 WÄHRENDDESSEN

Salatblätter abzupfen und klein schneiden. **Chilihälfte** fein hacken. **Petersilie** hacken. **Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Schmand**, 1 EL [2 EL] **Öl**, 1 EL [2 EL] **Essig**, 1 EL [2 EL] **Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren und **Salatstücke**, **Paprikastreifen** und gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**) vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel den restlichen **Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Putenbrust** mit **Pommes** auf Teller verteilen, **Salat** daneben anrichten und mit einem Klecks **Schmand** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Putenbrustfilet	2	4
vorw. festkochend Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauchzehe	½	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	20 g
Salatherz	1	2
rote Spitzpaprika	1	2
rote Chili	½	1
Schmand 7)	75 g	150 g
Zitrone	½	1

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*

* 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	361 kJ/86 kcal	2363 kJ/563 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	43 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

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!