

# Putenbrustfilet in Honig-Zitronen-Marinade

mit gebackenen Kartoffelspalten und ZucchiniGemüse

FAMILY  
HIGHLIGHT



Putenbrust



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie



Knoblauchzehe



Rosmarin



Zucchini



Schmand



Honig



roter Chili



Zitrone

Mahl Zeit für ein  
Spiel



Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle:  
Zartes Putenbrustfilet, Kartoffelspalten und leckeres ZucchiniGemüse.  
Und dazu passt perfekt: „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am  
Tisch ein Lebensmittel aus.

Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde?  
Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der nächste mit  
Fragen dran.

Viel Spaß dabei!

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco

## MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lass sie doch die **Kartoffeln** schneiden, die **Rosmarinnadeln** abzupfen und den **Schmand** verrühren.



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

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

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr



### 1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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

**Kartoffelspalten** in eine mit Backpapier belegte Auflaufform verteilen (etwas Platz für die Putenbrust lassen).

Mit **Olivenöl\*** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. garen.



### 4 WÄHRENDDESSSEN

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

**Roten 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 **Zitronenhälfte** entsaften.

Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.

**Zitronenschale**, ½ EL [ $\frac{3}{4}$  EL | 1 EL] **Zitronensaft** und gehackten **Rosmarin** zusammen mit **Olivenöl\***, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in der kleinen Schüssel verrühren.



### 5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen, **Zucchini** darin ca. 4 Min. anbraten, gehackten **Chili** zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und gehackte **Petersilie** unterheben.

**Putenbrust** und **Kartoffeln** 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	1	1	1
Zitrone AR   ES	½ ☞	¾ ☞	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	15 g	20 g
Honig	8 g	16 g	16 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Zucchini BE   PL	2	3	4
roter Chili ES   NL	½ ☞	¾ ☞	1
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 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. 800 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2989 kJ/715 kcal
Fett	4 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	8 g	59 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, BE: Belgien, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at