



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW08
2017

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

Putenbrustfilets mit Brokkolinigemüse und Süßkartoffel-Karotten-Püree

Nicht nur ein optischer Hingucker: Dieses gesunde Farbspiel vereint alles, was unser (kulinarisches) Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Putenbrust und eine leichte Chili-Schärfe. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



An Tag
1-3 kochen

schnell, scharf,
ballaststoffreich,
glutenfrei



Putenbrustfilet



Süßkartoffel



Brokkolini



Karotte



Schmand




rote Chili



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box

	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel [Ursprungs! US]	1	2
Karotten [Ursprungs! DE]	2	4
Schmand 7)	200 g	400 g
Brokkolini	200 g	400 g
Knoblauchzehe [Ursprungs! ES]	1	2
rote Chili [Ursprungs! ES]	½ 	1
Putenbrustfilets	2	4

Nährwerte

	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2901/696	470/113
Fett (g)	37	6
– davon ges. Fettsäuren (g)	18	3
Kohlenhydrate (g)	49	8
– davon Zucker (g)	14	2
Eiweiß (g)	41	4
Ballaststoffe (g)	12	2
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose

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

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Sparschäler, großer Topf, Sieb, Pürierstab, Küchenpapier, große Pfanne, Backpapier, Backblech

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Süßkartoffel und Karotten schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

2 In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Süßkartoffelstücke** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen und ebenfalls weichkochen. Nach dem Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, 2 EL [4 EL] **Schmand** zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

3 Währenddessen: Enden vom **Brokkolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.

4 Putenbrustfilets mit Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Filets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.

5 Erneut in der Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe (Vorsicht: scharf!)** und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. anbraten. Dann mit 100 ml [200 ml] heißem **Wasser** ablöschen, restlichen **Schmand** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Fertig gegarte **Putenbrustfilets** aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. **Süßkartoffel-Karotten-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkolini-Gemüse** dazu anrichten, **Putenbrustscheiben** darauflegen und genießen.