



PUTENBRUST MIT SCHARFEM BROKKOLINI

und Süßkartoffel-Karotten-Püree



HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Putenbrust



Crème fraîche



Süßkartoffel



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



roter Chili



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtiges Power-Rezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles was unser, kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Putenbrust und eine leichte Chilischärfe. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Glutenfrei** ist Dein Gericht außerdem. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, einen **Pürierstab**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



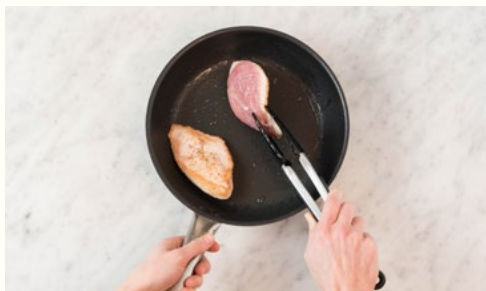
1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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



2 PÜREE ZUBEREITEN

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



4 FLEISCH BRATEN

Putenbrustfilets mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Filets** darin je Seite 1 – 2 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Putenbrustfilets** auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



5 FÜR DEN SCHARFEN BROKKOLINI

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



3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Brokkolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** (**Vorsicht: scharf!**) der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	1	2
Karotte	2	4
Crème fraîche ⁷⁾	150 g	300 g
Brokkolini	200 g	400 g
Knoblauchzehe	1	2
roter Chili	1	2
Putenbrust	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* 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. 550 g)
Brennwert	493 kJ/119 kcal	2886 kJ/693 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch

(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!