



PUTENBRUSTFILETS MIT BROKKOLINIGEMÜSE

und cremigem Kartoffel-Karotten-Püree



HELLO BROKKOLINI

Das nach Brokkoli und Spargel schmeckende Gemüse enthält fast so viel Vitamin C wie Orangen. Außerdem ist es reich an Vitamin A, Folsäure und Kalium.



Putenbrust



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



roter Chili



mehligkochende Kartoffeln



Crème fraîche



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes, gesundes Kraft-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 Chili-Schärfe. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei von Gluten** ist Dein Gericht außerdem. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, ein **Sieb**, einen **Kartoffelstampfer**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ALS ERSTES

Erhitze reichlich **Wasser** als Vorbereitung für das **Gemüse** und die Soße. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelstücke darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. In den letzten 5 Min. Garzeit **Karottenstücke** zufügen.



4 FÜR DIE PUTENBRUSTFILETS

In einer großen Pfanne **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



2 FÜR DAS PÜREE

Nach der Garzeit alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

2 EL [3 EL|4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

★ **TIPP:** Sollte das Püree etwas zu fest sein, kannst Du es mit einem Schluck **Milch** verdünnen.



5 BROKKOLINI ZUBEREITEN

Erneut in der Pfanne **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. anbraten.

Dann mit heißem **Wasser*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Brokkolini** entfernen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Putenbrustfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kartoffel-Karotten-Püree auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Putenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------------|----------------|--------|--------|
| mehligkochende Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Karotte DE | 2 | 3 | 4 |
| Crème fraîche 5) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Brokkolini | 200 g | 300 g | 400 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| roter Chili ES NL | 1 | 1 | 2 |
| Putenbrust | 280 g | 420 g | 560 g |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| heißes Wasser* für Soße | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| 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. 600 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 474 kJ/113 kcal | 2998 kJ/717 kcal |
| Fett | 7 g | 41 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 18 g |
| Kohlenhydrate | 7 g | 44 g |
| – davon Zucker | 2 g | 13 g |
| Eiweiß | 6 g | 41 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 9 g |
| Salz | 0 g | 1 g |

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!