



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 08
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Mit Mozzarella und Tomaten gefüllte Putenbrust an knusprigen Kartoffel-Ecken, serviert mit Blattsalat und Käsesoße

Eine schnelle Vorspeise? 1 Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln. 100 g Feta, 50 g Frischkäse, 1 TL Semmelbrösel, 1 TL Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren, Zucchinischeiben damit bestreichen, aufrollen, jeweils mit einem Zahnstocher fixieren und für ca. 5-10 Min. bei 180 Grad in den Ofen schieben.

30 min.

Stufe 3

zuerst
kochen



Putenbrust



Kartoffeln



Salatmix



Tomate



Basilikum



Knoblauch



Mozzarella



Semmelbrösel



Hartkäse



Milch

Zutaten	2P	4P
Putenbrust	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Öl, Zucker*	2 EL Öl	4 EL Öl
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Salatmix, Wildkräuter	75 g	150 g
Tomate	1	2
Basilikum	5 g	10 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Mozzarella 7)	1/2	1
Olivenöl*	2 1/2 EL	5 EL
Ei*	1	2
Semmelbrösel 1) 15)	70 g	140 g
Mehl*	2 1/2 EL	5 EL
Hartkäse, gerieben 7)	20 g	40 g
Milch 7)	125 ml	250 ml
Essig*	1 EL	2 EL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 789 kcal
 Kohlenhydrate: 65 g
 Fett: 32 g, Eiweiß: 55 g
 Ballaststoffe: 6 g



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen kann. **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten/Ecken schneiden. **Kartoffel-Ecken** in einer Schüssel mit 1 EL **ÖL** (2 EL bei 4 Personen) vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. auf mittlerer Schiene backen.



2 **Salat** waschen und abtropfen lassen. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob hacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Mozzarella** abgießen und in feine Würfel schneiden.



3 **Tomate**, **Mozzarella**, **Knoblauch** und **Basilikum** mit 1 TL **Olivenöl** (2 TL bei 4 Personen) und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel vermengen. Eine ungefähr daumenlange Spalte in jede **Putenbrust** schneiden und mit **Tomaten-Mozzarella-Mischung** füllen. Danach die Spalte gut zudrücken.



4 **Ei** verquirlen, **Semmelbrösel** und 2 EL **Mehl** (4 EL bei 4 Personen) auf je einen Teller geben. **Putenbrust** im **Mehl** wenden, durch das **Ei** ziehen und mit den **Semmelbröseln** panieren. 1 EL **ÖL** (2 EL bei 4 Personen) in einer Pfanne erhitzen. **Putenfleisch** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten, dann ca. 15 Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.

5 **Milch** in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. 1 TL **Mehl** (2 TL bei 4 Personen) und **Hartkäse** zugeben, die Soße 1 Min. unter ständigem Rühren dickflüssig werden lassen. Salat mit 2 EL Olivenöl (4 EL bei 4 Personen), Essig, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise **Zucker** vermengen.

6 Kartoffel-Ecken mit gefüllter Putenbrust und Salat auf Tellern verteilen und mit etwas Käsesoße genießen.