



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW25 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

2015

## Low Carb: Gefüllte Putenbrust

mit würzigem Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse und frischem Salbei

Ob low oder light: Hauptsache voller Geschmack! Mit der lecker gefüllten Putenbrust ist der Dir garantiert. Und Du weißt zukünftig, dass Spitzkohl nicht nur eine gesunde einheimische Beilage ist, sondern auch eine leckere. Lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



30 min.



Stufe 3



Putenbrust



Spitzkohl



Kartoffeln, festkochend



Salbei



Crème fraîche



Käsewürfel



Dijon-Senf



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrust	2	4
Spitzkohl	1	2
Kartoffeln, festkochend	3	6
Salbei	5 g	10 g
Crème fraîche (7)	75 g	150 g
Käsewürfel (7)	50 g	100 g
Dijon-Senf (10)	1 TL	2 TL
Muskatnuss (15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 10) Senf  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 520 kcal  
Kohlenhydrate: 21 g  
Fett: 29 g, Eiweiß: 43 g  
Ballaststoffe: 4 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

(Gemüse-)Brühe, Salz, Pfeffer, Öl, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, Pfanne

2



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.

**2** **Spitzkohl** vom Strunk befreien, waschen und in ca. 2 cm große Stücke zerkleinern. **Kartoffeln** schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Salbei** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. 100 ml heiße **Brühe** zubereiten. 2-3 **Käsewürfel** längs halbieren.

3



**3** **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann mit einem scharfen Messer in die Längsseite ein daumenlanges Loch einschneiden. Dieses mit **Käse** und einem **Salbeiblatt** füllen, zusammenklappen und gut zudrücken. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**4** In einer Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen und **Putenbrust** zunächst auf der gefüllten Seite 2 Min. scharf anbraten. Dann wenden und 2 Min. weiterbraten. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 10–15 Min. im Ofen fertig garen.

3



**5** Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL **Butter** darin erhitzen. **Kartoffel-** und **Spitzkohl-Stücke** bei mittlerer Hitze 3–5 Min. anbraten, mit **Brühe** ablöschen. **Senf** und **Muskatnuss** unterrühren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann **Crème fraîche** unterrühren und evtl. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3



**6** **Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse** auf Tellern verteilen, gefüllte **Putenbrust** einmal schräg durchschneiden und daneben legen, mit restlichem **Salbei** dekoriert genießen!