



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 32 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

2015



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

## Würzig marinierte Putenbrustspieße mit knusprigen Kartoffelecken und feinem Karottensalat

Es gibt Menschen, die streiten sich, ob Karotten roh oder gekocht gesünder sind. Unsere Antwort ist, dass beides gesund ist. Manche kommen erst beim Kochen zum Vorschein (wie Lycopin), andere haben es lieber kalt und brauchen ein bisschen Fett als Begleitung, wie das Vitamin A. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Putenbrust



Schaschlik-Spieße



Knoblauch



Chilischote



Paprika, edelsüß



Kartoffeln



Karotten



Frühlingszwiebel



Petersilie



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	2	4
Schaschlik-Spieße	4	8
Knoblauch 	1/8	1/4
Chilischote 	1/2	1
Paprika, edelsüß 15)	2 g	4 g
Kartoffeln	600 g	1200 g
Karotten	2	4
Frühlingszwiebel	1	2
Petersilie	5 g	10 g
Schmand 7) 	75 g	150 g

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 750 kcal  
Kohlenhydrate: 67 g  
Fett: 34 g, Eiweiß: 39 g  
Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, (Weißwein-)Essig, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
Backofen, kleine Schüssel (2), Küchenpapier, Frischhaltefolie, Backpapier, tiefes Backblech, Gemüseribe, Salatschüssel, Pfanne, Auflaufform, Alufolie

2



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Schaschlik-Spieße** in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass sie später im Ofen anbrennen.

4



**2** **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chilischote** waschen, entkernen und fein hacken. Beides in einer kleinen Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig** und **Paprika** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**3** **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dann in der Marinade wenden und mit Frischhaltefolie bedecken, mind. 10 Min. ziehen lassen.

**4** **Kartoffeln** waschen und in ca. 1 cm breite Ecken schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und im Ofen auf einem Backblech 20–25 Min. knusprig backen. (Tipp: Knuspriger werden sie wenn kurz vor Schluss ein paar Min. auf Umluft gestellt wird!).

5



**5** Große Pfanne ohne Fett erhitzen. Marinierte **Putenbrustwürfel** auf die Schaschlik-Spieße stecken und in der heißen Pfanne ca. 4 Min. rundherum anbraten. Dann in eine feuerfeste Auflaufform legen mit Alufolie bedecken und ca. 10 weitere Min. im Ofen fertig garen.

6



**6** **Karotten** schälen und grob reiben. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und grob hacken. Alle Zutaten in einer Salatschüssel miteinander mischen. Für das Dressing: 1 TL **Schmand** mit 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer**, 1 Prise **Zucker**, 1 TL **Senf** und ½ EL **Essig** verrühren. Dressing unter den Karottensalat heben und diesen bis zum Anrichten ziehen lassen.

**7** **Putenbrust-Spieße** mit **Kartoffelecken** und **Karottensalat** auf Tellern anrichten und mit restlichem **Schmand** genießen!