



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

2016

## Lecker belegtes Truthahnbrust-Sandwich mit Zwiebelade und Kumquats-Feldsalat

Das ist nicht nur „irgendein“ Truthahnsandwich: Dieses Exemplar kommt mit den kleinen Exoten „Kumquats“ daher, die äußerlich an Orangen erinnern, aber noch viel spritziger schmecken. Sie sorgen für eine fruchtige-herbe Note und sind eingebettet in mildem Feldsalat. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Zwiebel, rot



Estragon



Ciabatta-Brötchen



Feldsalat



Kumquats



Mini-Gurke



Tomate



Mayonnaise



Senf



Nachos, Natur



Truthahnbrust (Scheiben)

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel, rot, Tomate	1	2
Estragon	10 g	10 g
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Feldsalat	50 g	100 g
Kumquats	2	4
Mini-Gurke	1	1
Mayonnaise 3) 10)	20 g	40 g
Senf 10)	10 g	20 g
Nachos, Natur 1) 15)	40 g	75 g
Truthahnbrust, geräuchert (Scheiben) 15)	6	12

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 10) Senf 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

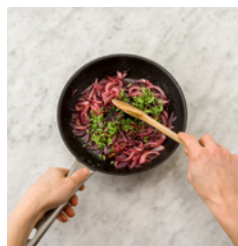
Kalorien: 581 kcal  
Kohlenhydrate: 62 g  
Fett: 33 g, Eiweiß: 8 g  
Ballaststoffe: 6 g

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

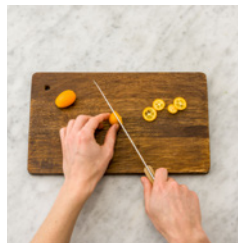
Olivenöl, Zucker, Salz, (Balsamico-)Essig, Pfeffer

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

Backofen, kleine Pfanne, Sieb, Salatschüssel

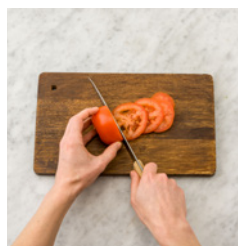


**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



**2** Für die Zwiebelade: **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Estragon** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer kleinen Pfanne 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** 3–4 Min. glasig darin andünsten, mit 1 TL **Zucker** und ein wenig **Salz** würzen. Dann mit 1 EL **Essig** und 50 ml Wasser ablöschen. **Estragon** zufügen und 1–2 Min. einköcheln lassen.

**3** **Ciabatta-Brötchen** im Ofen ca. 10 Min. aufbacken. Dann herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.



**4** **Feldsalat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Kumquats** waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Feldsalat** und **Kumquats** unter das **Dressing** heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**5** **Mini-Gurke** waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit je einer Prise **Salz** und **Zucker** marinieren. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.



**6** **Ciabatta-Brötchen** aufschneiden. Die untere Hälfte mit **Mayonnaise**, die obere mit **Senf** bestreichen. Beide Hälften mit **Nachos** belegen und die unteren mit je 3 Scheiben **Truthahnbrust** und 2 **Tomatenscheiben** belegen. Marinierte **Gurke** und **Zwiebelade** darauf verteilen.

**7** **Brötchenhälften** zu einem Sandwich zusammenklappen und ein wenig zusammendrücken. Zusammen mit **Kumquats-Feldsalat** auf Tellern anrichten und genießen!