



Leichter kochen,
besser essen!



KW10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel beruns auf    

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Leichte Kokos-Puten-Spieße mit Brokkoli und Karotten-Ingwer-Püree

Hier wird es bunt: Grüne Brokkoliröschen gesellen sich zu goldbraunen Putenbrust-Spießen und leuchtend orangenem Karotten-Ingwer-Püree. Ingwer ist übrigens ein echtes Powerfood, regt die Verdauungstätigkeit sowie den Kreislauf an und steckt voller Vitamin C. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Karotte



Ingwer



Knoblauch



rote Zwiebel



rote Chili



Koriander



Zitrone



Brokkoli



Kokosraspel



Joghurt



Putenbrust



Schaschlikspieße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	3	6
Ingwer	20 g	40 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Chili, rot	1	1
Koriander, Kokosraspel 15)	20 g	40 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Brokkoli	1	2
Joghurt 7)	150 g	300 g
Putenbrust	250 g	500 g
Schaschlikspieße	2	4

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

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Gemüseriebe, Zitronenpresse, Backofen, große Pfanne, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, kleiner Topf, Kartoffelstampfer

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 400 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Fett: 16 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 10 g



1 Karotten waschen, schälen und grob schneiden. In einem großen Topf **Karotten** in reichlich **gesalzenem** Wasser ca. 20–25 Min. kochen bis sie sehr weich sind.



2 In der Zwischenzeit: **Ingwer** schälen und reiben. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen, vierteln, den Strunk entfernen und die einzelnen Schichten voneinander lösen. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und hacken. **Koriander** waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken. **Zitrone** waschen, die Schale abreiben und **Zitrone** entsaften. **Brokkoli** waschen und in kleine Röschen teilen.



3 Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Kokosraspeln** ca. 4–5 Min. hellbraun darin anrösten. **Kokosraspeln** mit 100 g **Joghurt**, **Knoblauch**, **Koriander**, **Zitronenschale** und je nach gewünschter Schärfe **Chili** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den restlichen **Joghurt** mit 1 EL **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dip** verrühren.



4 **Putenfleisch** mit Küchenpapier abtupfen und in je 4 Stücke schneiden. **Pute** und **rote Zwiebeln** abwechselnd aufspießen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In der Pfanne 1 EL **Öl** bei starker Hitze erwärmen und die **Putenspieße** darin von allen Seiten ca. 2 Min. anbraten. **Putenspieße** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die **Joghurt-Kokos-Masse** darauf verteilen. **Putenbrustspieße** im Backofen ca. 10–12 Min. garen. **Brokkoliröschen** in einem kleinen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser ca. 4–5 Min. garen und abschütten.

5 **Karotten** abgießen, in den Topf zurückgeben und mit einem Kartoffelstampfer zu **Püree** verarbeiten. **Ingwer** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Das **Karotten-Ingwer-Püree** und **Putenspieße** auf Teller anrichten, **Brokkoli** danebenlegen und mit einem Klacks **Zitronendip** genießen.