

Putenbrust auf Balsamico-Linsen-Salat

Avocado und Pflaumendressing

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 564 kcal • Tag 3 kochen

3



Putenbrust



braune Linsen



Avocado



Rucola



Radieschen



Zwiebel



Naturjoghurt



Pflaumenkonfitüre



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	30 g**	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2359 kJ/564 kcal
Fett	5 g	29,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	4,6 g	27,2 g
– davon Zucker	2,2 g	12,8 g
Eiweiß	7,4 g	43,8 g
Salz	0,24 g	1,44 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **9**) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **IT:** Italien



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Putenbrust würzen

Rucola halbieren.

Radieschen vierteln oder halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Putenbrust etwas flacher drücken und auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Linsen

Linsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Linsen** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

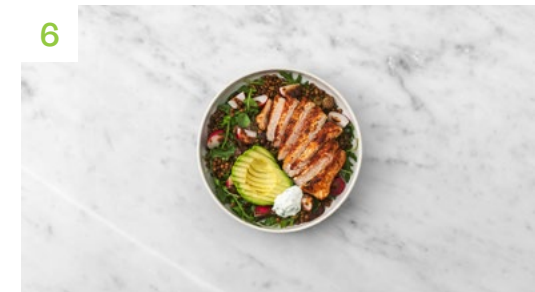
Pfanne auswischen.



Putensteak anbraten

In der großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Putensteak** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.



Anrichten

Balsamico-Linsen-Salat mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen.

Dip darüber geben und **Avocado** sowie **Putenbrust** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

