

Putenbrust mit Pflaumen-Sriracha-Soße

Ofenkartoffeln und Salat

unter 650 Kalorien | High Protein | 10 Min. Vorbereitung | 30 – 40 Minuten • 553 kcal • Tag 3 kochen



Putenbrust



vorw. festk. Kartoffeln



frische Rote Beete



Blattsalatsmischung



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Pflaumenkonfitüre



Sriracha Sauce



Sojasoße



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Pflaumenkonfitüre	80 g	120 g	160 g
Sriracha Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml

**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. 560 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2312 kJ/553 kcal
Fett	3,6 g	20,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	50,2 g
– davon Zucker	2,2 g	12 g
Eiweiß	7,4 g	40,8 g
Salz	0,38 g	2,09 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) **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Benutze 2 Bleche für 4 Personen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Hartkäse** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



2 Putenbrust backen

Putenbrust in eine Auflaufform geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, einer Prise **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Auflaufform mit der **Putenbrust** 20 – 22 Min. mit in den Ofen geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Soße zubereiten

Knoblauchzehe fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sriracha**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Sojasoße**, **Pflaumenmus** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

In den letzten 10 Min. der Putenbrust-Backzeit diese mit der vorbereiteten **Soße** übergießen und fertig backen.



4 Für den Salat

Rote Beete grob in eine große Schüssel raspeln.

Buttermilch-Zitronen-Dressing dazugeben und gut verrühren.

Tipp: Rote Beete färbt stark ab, benutze deshalb am besten Handschuhe.



5 Salat fertigstellen

Salat zu dem **Dressing** mit der **Rote Beete** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Salat** und **Putenbrust** mit **Soße** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

