

# Putenbrust mit Perlencouscous „Risotto“

## Rote Beete, Dill und Kräutercreme

High Protein **One-Pot-Gericht** 40 – 50 Minuten • 961 kcal • Tag 3 kochen

3



Putenbrust



Perlencouscous



Frischecreme



Kräuterbutter



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



Rote Beete, vorgegart

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	250 g	375 g	500 g
Perlencouscous <b>15)</b>	225 g	300 g	450 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Rote Beete, vorgegart	125 g**	187,5 g**	250 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. 760 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	4022 kJ/961 kcal
Fett	4,1 g	31,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	90,8 g
– davon Zucker	1,7 g	13 g
Eiweiß	6,4 g	48,6 g
Salz	0,31 g	2,36 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Vorgegarte Rote Beete** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Rote Beete Saft** aus der Packung aufbewahren.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. Von der **Zitrone** 2 [3 | 4] dünne Scheiben abschneiden.



## Für die Kräutercreme

**Dillfähnchen** abzupfen und fein hacken (etwas zur Dekoration ganz lassen).

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme** mit **Schnittlauch**, der Hälfte der **Kräuterbutter** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** vermengen und mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Putenbrust braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Putenbrust** rundherum **salzen\*** und je Seite 1 – 2 Min. goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.



## Perlencouscous vollenden

Nach den ersten 12 Min. der Perlencouscous-Kochzeit **Rote Beete** Würfel unterrühren.

**Putenbrust** mittig auf den **Perlencouscous** in die Pfanne geben.

Auf jede **Putenbrust** eine Scheibe **Zitrone** legen, Hitze etwas reduzieren und mit aufgesetztem Deckel weitere ca. 3 Min. köcheln lassen, bis das ganze **Wasser** aufgesogen und das **Fleisch** durchgegart ist.



## Perlencouscous ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Perlencouscous** und **Knoblauch** hinzugeben und 1 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit 675 ml [1.000 ml | 1.350 ml]

**Wasser\*** und **Rote Beete Saft** ablöschen.

**Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** hineinrühren. Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

Nach dem Ende der Kochzeit **Putenbrust** aus der Pfanne nehmen.

**Gehackten Dill**, restliche **Kräuterbutter**, **Zitronenabrieb** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Kräuterfrischecreme** unter den **Perlencouscous** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Couscous** auf tiefen Tellern anrichten. **Putenbrust** in Streifen schneiden und obendrauf anrichten. Restliche **Frischecreme** darüber verteilen und mit **Dillfähnchen** garnieren.

Guten Appetit!