



Leichter kochen,
besser essen!




2
KW51
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Putenbrust mit winterlichen Orangen-Karotten und Basmati-Wildreis

 Bist Du auch schon so in Weihnachtsstimmung wie wir? Dann wird Dir dieses herzhaft-winterliche Rezept bestimmt gefallen! Die fruchtige Orangensoße sorgt für die richtigen Geschmacksnuancen und zaubert Dir im Nu ein bisschen Weihnachtszauber auf Deinen Teller! Lass es Dir schmecken.

 25 min.  55 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; kalorienarm, fettarm, ballaststoffreich



Putenbrust



Basmati-Wildreis



lila Karotte



Karotte



gelbe Karotte



Orange



Frühlingszwiebeln



Knoblauchzehe



Ingwer



Speisestärke

Für 2 Personen.....

- 2 Stück Putenbrust
- 1 Karotte, schräg gehobelt
[Ursprungs. DE]
- 1 gelbe Karotte, schräg gehobelt [Ursprungs. FRA]
- 1 lila Karotte, schräg gehobelt [Ursprungs. FRA]
- 100 g Basmati-Wildreis **15)**

- 2 Frühlingszwiebeln [Ursprungs. ITA]
- 1 Orange [Ursprungs. ESP]
- 1 Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]
- 2 cm Ingwer, in Scheiben  [Ursprungs. BRA]
- 2 g Speisestärke **1) 15)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 600 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2090/500	73/307
Fett (g)	8	1
- davon ges. Fettsäuren (g)	1	0
Kohlenhydrate (g)	64	9
- davon Zucker (g)	21	3
Eiweiß (g)	39	4
Ballaststoffe (g)	10	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl, Butter **7)**, Mehl **1)**, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, große Pfanne, Thermomix®, Gemüseribe, kleine Schüssel



1 Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL **ÖL** erhitzen, **Putenbrust** darin auf beiden Seite je 1 Min. scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und in den Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei sind.



2 **Karottenscheiben** in den Varoma-Einlegeboden verteilen, dabei ebenfalls darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei sind. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und verschließen.

3 1200 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, **Basmati-Wildreis** im Gareinsatz einwiegen, Varoma aufsetzen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Frühlingszwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden, grüne Ringe beiseitelegen. **Orangenschale** reiben, dann den Saft der **Orange** in eine kleine Schüssel auspressen. Varoma absetzen und kurz beiseitestellen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und bedeckt zur Seite stellen. Mixtopf leeren und trocknen.



4 **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und 20 g **Butter** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

5 18 g **Mehl**, **Speisestärke**, **Orangensaft**, 1 Messerspitze geriebene **Orangenschale** zugeben und mit flüssiger **Gemüsebrühe** bis auf 250 g auffüllen und **10 Sek./Stufe 5** verrühren und nochmal **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

6 Gegarte **Karotten** mithilfe des Spatels vorsichtig unterheben.

7 **Basmati-Wildreis** auf Teller verteilen. **Putenbrust**, **Karottenscheiben** und **Orangensoße** dazu anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen, dann genießen.