



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW51
2016

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.



40 min.



Stufe 1

kalorienarm, fettarm, ballaststoffreich



Putenbrust



Basmati-Wildreis



lila Karotte



Karotte



gelbe Karotte



Orange



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Speisestärke

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Basmati-Wildreis 15)	100 g	200 g	Brennwert (kJ/kcal)	2090/500	307/73
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2	Fett (g)	8	1
gelbe Karotte [Ursprungsl. FRA]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	1	0
lila Karotte [Ursprungsl. FRA]	1	2	Kohlenhydrate (g)	64	9
Frühlingszwiebeln [Ursprungsl. ITA]	2	4	- davon Zucker (g)	21	3
Orange [Ursprungsl. ESP]	1	2	Eiweiß (g)	39	4
Ingwer [Ursprungsl. BRA]	2 cm ⊕	4 cm ⊕	Ballaststoffe (g)	10	1
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2	Salz (g)	2	0
Putenbrust	2	4	Allergene: 1) Gluten		
Speisestärke 1) 15)	2 g	4 g	15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Gemüseribe, kleine Schüssel (2), Knoblauchpresse, Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Basmati-Wildreis in einem Sieb abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 200 ml [400 ml] kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und mind. 10 Min. ziehen lassen.



2 Karotten schälen und schräg in ½ cm dünne Scheiben hobeln. **Frühlingszwiebeln** ebenfalls schräg in dünne Ringe schneiden, einen Teil der grünen Ringe beiseitelegen. Saft der **Orange** in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Orangensaft** geben. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls dazu pressen. 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



3 Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Putenbrust** darin auf beiden Seite je 2 – 3 Min. scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



4 Für die **Soße: Karottenstreifen** in die große Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. anbraten. Dann mit der **Gemüsebrühe** und der **Orangensaftmischung** ablöschen. Angebratene **Putenbrust** auf das **Gemüse** legen und ca. 10 Min. weitergaren lassen. In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit 2 EL [4 EL] kaltem **Wasser** verrühren und in die köchelnde **Soße** einrühren. Weiterköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist, dann mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Basmati-Wildreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Karottenstreifen, Putenbrust** und **Orangensoße** dazu anrichten und mit restlichen grünen **Frühlingszwiebelringen** genießen.