



GEFÄCHERTE PUTENBRUST

mit Mozzarella und buntem Ofengemüse



HELLO ROSENKOHL

Klein, rund, grün – Rosenkohl sorgt in diesem Rezept für das gewisse Etwas!



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Mozzarella



Himbeertomate



Putenbrust



Rosenkohl



Kürbis (Butternut)



Thymian

 25 min.

 35 min.

 Stufe 2

 Thermomix
übernimmt alles

 Tag 1 – 3
kochen

Zarte Putenbrust trifft auf bunte Gemüsevielfalt – ein herzhaft-würziges Geschmackserlebnis! Die Besonderheit dieses Rezeptes ist die gefäicherte Putenbrust, die wir mit herzhaft-schmelzendem Mozzarella, fruchtigen Tomaten und pikanten Frühlingszwiebeln füllen. Lass Dir unser **kalorienarmes, proteinreiches, ballaststoffreiches** und **glutenfreies** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Entdecke die **gefächerte Putenbrust mit Mozzarella und buntem Ofengemüse**.



1 VORBEREITUNG

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Scheiben schneiden. **Mozzarella** ebenfalls in Scheiben schneiden.



2 FÄCHERPUTE VORBEREITEN

Im Abstand von 2 cm die **Putenbrust** schräg einschneiden, sodass Fächer entstehen. In die Zwischenräume im Wechsel eine Scheibe **Mozzarella** und **Tomate** geben. Mit ½ der **Frühlingszwiebel** bestreuen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf dem Einlegeboden verteilen.



2 VAROMA BEFÜLLEN

Äußere Blätter vom **Rosenkohl** entfernen, halbieren und in den Varoma-Behälter geben. Mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ungeschälten **Kürbis** halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und **Kürbishälften** in grobe Stücke schneiden.



4 ZERKLEINERN

Knoblauch und die restliche **Frühlingszwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben, **20 g Öl** und **Thymianzweig** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Knoblauch-Zwiebel-Mix** auf dem **Rosenkohl** und den **Putenfilets** verteilen.



5 KÜRBIS GAREN

500 g Wasser und **1 TL Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **Kürbiswürfel** einwiegen. Varoma-Behälter aufsetzen, Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



6 ANRICHTEN

Thymianzweig entfernen. Gefächerte **Putenbrust** mit **Rosenkohl-** und **Kürbisgemüse** auf Teller anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Putenbrust	2
Rosenkohl	300 g
Kürbis (Butternut) ES	1 (klein)
Mozzarella 7)	125 g
Frühlingszwiebel IT	1
Knoblauchzehe ES	½
Thymian	10 g
Himbeertomate ES	1

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut im Haus zu haben.

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

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	341 kJ/79 kcal	2238 kJ/519 kcal
Fett	2 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	8 g	52 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	7 g	48 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENEN

7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at