



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW28
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Gefüllte Putenbrust mit würzigem Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse und frischem Salbei

Du liebst würzig-aromatische Geschmackserlebnisse genauso wie wir? Dann solltest Du unsere lecker gefüllte Putenbrust mit Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse unbedingt probieren. Spitzkohl ist nicht nur geschmacklich echt spitze – er liefert Dir zudem noch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe.



35 min.



Stufe 2



Putenbrust



Kartoffeln



Spitzkohl



Salbei



Bergkäse



Muskatnuss



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spitzkohl	½ ⊕	1
Kartoffeln	2	4
Salbei	1 Stängel ⊕	2 Stängel
Bergkäse 7)	50 g	100 g
Putenbrust	2	4
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

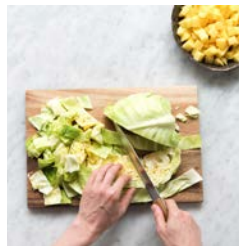
Kalorien: 586 kcal
 Kohlenhydrate: 20 g
 Fett: 34 g, Eiweiß: 46 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, Butter 7), Senf 10)

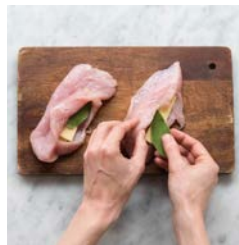
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, große Pfanne



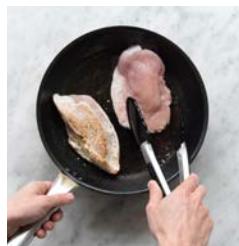
Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

1 Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Salbei** trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einem kleinen Topf 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Bergkäse** längs halbieren.



2 Putenbrust mit Küchenpapier trocken tupfen, dann mit einem scharfen Messer an der Längsseite ein daumenlanges Loch einschneiden. Dieses mit einem Stück **Bergkäse** und einem **Salbeiblatt** füllen, zusammenklappen und gut zudrücken. Auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Putenbrust** darin zunächst auf der gefüllten Seite 2 Min. scharf anbraten. Dann wenden und 2 Min. weiterbraten. Anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech 10 – 15 Min. im Ofen fertig garen.



4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL **Butter** darin erhitzen. **Kartoffelwürfel** und **Spitzkohlstücke** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anbraten, mit **Brühe** ablöschen. 1 TL **Senf** und **Muskatnuss** einrühren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann **Schmand** unterrühren und evtl. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse** auf Tellern verteilen, gefüllte **Putenbrust** einmal schräg durchschneiden und danebenlegen, mit restlichem **Salbei** dekorieren und genießen!

