



Glasierte Putenbrust

mit Ofenkarotten, Cashewkernen und fluffigem Basmatireis



HELLO CASHEWKERNE

Schon gewusst? Die Cashewnuss ist keine Nuss, sondern sie zählt zu den Steinfrüchten. In ihr verstecken sich unsere heißgeliebten Cashewkerne.



Putenbrust



Basmatireis



Karotte



Zwiebel



Ingwer



rote Chili



Limette



Sojasoße



Cashewkerne

45 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Cashewkerne sind kleine Kraftpakete mit viel Magnesium und Eiweiß bei einem recht geringen Fettgehalt. Ideal zum Snacken. In diesem Gericht sorgen die Kerne mit ihrem cremig-buttrigen Geschmack für eine fernöstliche Note. Mit der pikant-gewürzten Putenbrust, den zarten Ofenkarotten und dem fluffigen Basmatireis wird dies vielleicht Dein neues Lieblingsgericht. Guten Appetit bei diesem **scharfen, protein- und ballaststoffreichen** Gericht!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 Kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Auflaufform** und eine **Gemüsereibe**. Entdecke die **glasierte Putenbrust mit Ofenkarotten**.



1 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Basmatireis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotten schälen, dann einmal quer und einmal längs halbieren. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.



3 FÜR DAS OFENGEMÜSE

Karottenviertel und **Zwiebelringe** gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. garen.



4 GLASUR VORBEREITEN

Ingwer schälen und fein reiben. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** fein hacken. Schale der **Limette** fein abreiben, dann halbieren, eine Hälfte entsaften, die andere Hälfte in feine Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel ½ EL [1 EL] **Honig**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, **Sojasoße**, 1 TL [1 EL] **Essig**, **Limettensaft** und **-abrieb**, **Ingwer-** und **Chilistückchen** (**Achtung: beides scharf!**) miteinander verrühren.



5 PUTENBRUST BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und bei hoher Hitze **Putenbrust** darin je Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend **Putenbrust** zum **Gemüse** in die Auflaufform geben und alles mit der **Glasur** übergießen. Dann vorsichtig vermischen und 10 – 15 Min. weitergaren. In den letzten 5 Min. der Garzeit **Cashewkerne** unterheben.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. Glasierte **Putenbrust** mit **Gemüse** und **Cashewkernen** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|--------------------|-------|-------|
| Basmatireis 15) | 150 g | 300 g |
| Karotte NL | 3 | 6 |
| Zwiebel NZ | 1 | 2 |
| Ingwer CN | 30 g | 60 g |
| rote Chili NL | ½ 🌶️ | 1 |
| Limette BR | 1 | 2 |
| Sojasoße 1) 6) | 40 ml | 80 ml |
| Putenbrust | 2 | 4 |
| Cashewkerne 8) 15) | 20 g | 40 g |

Salz*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*, Honig*, (Weißwein-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
🌶️ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 483 kJ/115 kcal | 2464 kJ/586 kcal |
| Fett | 2 g | 9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 4 g |
| Kohlenhydrate | 15 g | 77 g |
| – davon Zucker | 4 g | 17 g |
| Eiweiß | 10 g | 48 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 8) Cashewkerne 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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

   #HelloFreshDE

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