



Gebackene Putenbrust

in Zitronenmarinade mit selbstgemachten Pommes



HELLO SPITZPAPRIKA

Nicht nur die Form unterscheidet die Spitzpaprika von der runden Verwandtschaft, auch der Geschmack ist anders. In der Regel schmeckt sie pfeffrig-pikant, wenn sie reif und rot ist fein süßlich



Putenbrustfilet



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Salatherz



rote Spitzpaprika



rote Chili



Schmand



Zitrone

25 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

leichter Genuss

Tag 1 - 3 kochen

Heute kommt alles aus dem Backofen! Die schonende Zubereitung macht das Fleisch besonders zart und die Pommes lecker und **kalorienarm**. Der Salat wird mit etwas Schmand verfeinert und Chili macht Dir Feuer! Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse**, die **Kräuter** und das **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Saftpresse**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 POMMES ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm breite **Pommes** schneiden. Diese auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen, mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** bestreuen. Auf der mittleren Schiene im **Backofen** ca. 30 Min. garen. Zwischenzeitlich 1- bis 2-mal wenden.



2 ZERKLEINERN

Schale der **Zitrone** ganz dünn abschälen, sodass keine weißen Schalentteile verwendet werden. **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Knoblauch** abziehen. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen. **Zitronenschale**, **Knoblauch** und **Rosmarinnadeln** in den **Mixtopf** geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem **Spatel** nach unten schieben. Vorgang nochmals wiederholen.



3 FLEISCH MARINIEREN

10 g [20 g] Zitronensaft, **5 g [10 g] Olivenöl**, **5 g [10 g] Honig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in den **Mixtopf** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen. **Varoma**-Einlegeboden mit **Backpapier** belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. **Putenbrustfilets** darauflegen und **Marinade** darüber verstreichen. **Mixtopf** spülen und trocknen.



4 DRESSING ZUBEREITEN

Rote Chili der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. **Chilihälften** (**Achtung: scharf!**) und **Petersilie** mit Stielen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und beides in den **Mixtopf** geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem **Spatel** nach unten schieben. **10 g [20 g] Schmand**, **10 g [20 g] Öl**, **10 g [20 g] Essig**, **10 g [20 g] Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** verrühren. In eine große Schüssel umfüllen. **Mixtopf** spülen.



5 DAMPFGAREN

500 g Wasser in den **Mixtopf** geben. **Varoma**-Behälter aufsetzen, **Varoma**-Einlegeboden einsetzen und **Varoma** verschließen. **22 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen den **Salat** zubereiten: Blätter vom **Salatherz** abzupfen und klein schneiden. **Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in feine Streifen schneiden. Beides in die Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermengen.



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel den restlichen **Schmand** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Varoma** absetzen und vorsichtig öffnen. **Putenbrustfilets** mit **Pommes** auf **Teller** verteilen, **Salat** dazu anrichten und zusammen mit **Schmand** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Putenbrustfilet	2	4
vorw. festkochend Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	20 g
Salatherz	1	2
rote Spitzpaprika	1	2
rote Chili	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Schmand 7)	75 g ☉	150 g
Zitrone	$\frac{1}{2}$ ☉	1

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

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ 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. 650 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2363 kJ/563 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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