



Leichter kochen,
besser essen!



KW19
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Muttertag Spezial – Sahne-Putengeschnetzeltes ♥

mit Apfel-Champignon-Soße, dazu frische Spätzle

Was gibt es Schöneres, als einmal im Jahr richtig verwöhnt zu werden? Nutze die Gelegenheit und bereite dieses hübsche Festmahl für die eine Person zu, die immer da ist: Deine Mutter. Es darf aber auch gerne Deine Partnerin, Schwester, Cousine oder Arbeitskollegin sein – wir sind da nicht so.



35 min.



Stufe 2



Putenbrust



Apfel



Champignons



Sahne



frische Spätzle



Frühlingszwiebeln



Thymian



Petersilie



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebeln	2	4
Champignons	100 g	200 g
Apfel	1	2
Thymian/Petersilie	10 g	20 g
Putenbrust	1	2
Gewürzmischung		
„Putengeschnetzeltes“ 15)	4 g	8 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
frische Spätzle 1) 3)	400 g	800 g

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

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Laktose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 896 kcal
Kohlenhydrate: 68 g
Fett: 43 g, Eiweiß: 43 g
Ballaststoffe: 4 g

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

Öl, Salz, Pfeffer, Butter 7), evtl. Weißwein

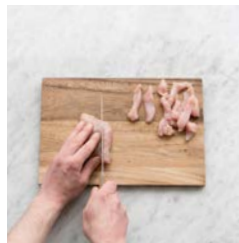
Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, große Pfanne (2)



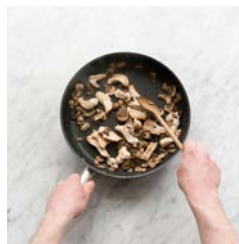
Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 **Frühlingszwiebeln** schräg in feine Scheiben schneiden. Etwas vom grünen Teil zur Dekoration beiseitestellen. **Champignons** in feine Scheiben schneiden. **Apfel** in sehr dünne Scheibchen schneiden. **Thymian** trocken schütteln und Blätter abzupfen.



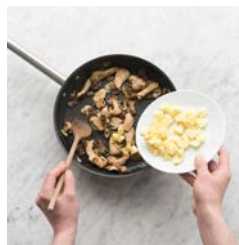
2 **Putenbrust** kurz mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. Dann zuerst **Putengeschnetzeltes** für ca. 4 Min. bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, danach **Champignons** zugeben und weiterbraten, bis beide Zutaten goldbraun sind. **Frühlingszwiebelscheiben, Gewürzmischung, Thymianblätter** und **Apfelscheiben** dazugeben und 3 – 5 Min. unter gelegentlichem Wenden mitbraten. Hitze reduzieren, **Sahne** zufügen und vorsichtig bei geringer Hitze einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



Tip: Ganz besonders aromatisch wird die Soße, wenn Du noch 2 – EL **Weißwein** hinzufügst.

4 Währenddessen: In einer zweiten großen Pfanne ½ TL **Butter** erhitzen, **Spätzle** darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



5 **Petersilie** trocken schütteln und grob hacken. **Spätzle, Putengeschnetzeltes** und **Soße** auf Tellern verteilen, mit **Petersilie** und dem Grün der **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!