



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de_kundenservice@hellofresh.de



KW 49 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Panierte Putenbrust mit Kürbis-Sesam-Pfanne, Basmatireis und Mangosoße

Nein, wir haben Dir keine Cornflakes fürs Frühstück eingepackt, sondern für eine besonders knusprige Panade für die Putenbrust. Die feiert zusammen mit Kürbis und Mangosoße ein exotisch-herbstliches Fest. Die Cornflakes-Panade passt übrigens auch zu Gemüse. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Putenbrust



Hokkaido-Kürbis



Mango



Zwiebel



Knoblauch



Koriander



Sesam



Basmatireis



Cornflakes



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	2	4
Hokkaido-Kürbis	1	2
Mango	1/2	1
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Koriander	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Basmatireis	150 g	300 g
Cornflakes 15)	50 g	100 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 11) Sesam
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 735 kcal
Kohlenhydrate: 130 g
Fett: 9 g, Eiweiß: 46 g
Ballaststoffe: 9 g

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

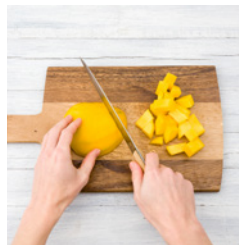
Salz, Mehl, 1 Ei, Pfeffer, Gemüsebrühe, Olivenöl, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, 3 kleine
Schüsseln, Backpapier, Backblech, kleiner Topf, hohes Rührgefäß, Stabmixer



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Kürbis waschen, Kerne entfernen und fein würfeln. **Mango** schälen, Fleisch vom Kern lösen und klein schneiden. **Zwiebel** und ⊕ **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis dieser duftet.



3 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



4 **Putenbrust** trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Drei Schüsseln vorbereiten: In die 1. Schüssel 2 EL **Mehl** geben, in der 2. Schüssel ein **Ei** mit **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. **Cornflakes** in der Verpackung zerdrücken und in die 3. Schüssel geben. **Putenstreifen** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit den **Cornflakes** panieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 10–15 Min. knusprig backen.

5 100 ml **Brühe** zubereiten. Pfanne mit Küchenpapier auswischen und 1 EL **Olivenöl** darin erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und 1–2 Min. andünsten, dann mit **Brühe** ablöschen. **Kürbis** hinzufügen und Hitze 8–10 Min. weiterköcheln lassen. Wenn der **Kürbis** bissfest ist, **Sesam** unterrühren und mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Honig** abschmecken.

6 Währenddessen **Mango** und **Joghurt** pürieren. **Salz**, **Pfeffer** zugeben.

7 **Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Putenbruststreifen** und **Kürbis-Sesam-Pfanne** dazu anrichten. Mit **Mangosoße** beträufeln, mit **Koriander** bestreuen und genießen!