



Leichter kochen,  
 besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

2  
 KW47  
 2016 **thermomix**

## Paniertes Putenschnitzel mit Gemüse-Ecken, Grünkohl und cremiger Kräutersoße

Für Nordlichter gibt es mit Grünkohl heute vermutlich nichts Neues. Im Süden der Republik wird das vor gesunden Inhaltsstoffen nur so strotzende Gemüse leider noch sehr vernachlässigt. Höchste Zeit, das zu ändern! Lass es Dir schmecken.

40 min.

45 min.

Stufe 2

An Tag  
 1-3 kochen

Thermomix hilft; kalorienarm,  
 proteinreich, ballaststoffreich



Putenbrust



Kartoffel



Karotte



Baby-Grünkohl



Crème fraîche



Semmelbrösel



Zwiebel



Zitrone



Rosmarin



Knoblauchzehe



Cayennepeffer

## Für 2 Personen.....

- 2 Kartoffeln, in Spalten
- 150 g Baby-Grünkohl
- 2 Karotten, in Spalten
- ½ Zitrone ⊕
- 2 Stück Putenbrust
- 100 g Semmelbrösel 1) 15)
- 1 Rosmarinzweig, Nadeln abgezupft

- ½ Knoblauchzehe ⊕
- 1 Zwiebel, halbiert
- 75 g Crème fraîche 7) ⊕
- 1 g Cayennepfeffer 15)

[Kartoffel: Ursprungsbl. DE] [Zwiebel: Ursprungsbl. DE]  
[Karotte: Ursprungsbl. DE] [Knoblauchzehe: Ursprungsbl. ESP]  
[Zitrone: Ursprungsbl. ESP] [Rosmarin: Ursprungsbl. ISR]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Mehl 1), Milch 7), Butter 7), Geflügelbrühe

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix®, Gemüsereibe, große Pfanne, Küchenpapier, tiefe Teller (3)

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

## Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

## Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 635 kcal/2621 kJ  
Kohlenhydrate: 50 g  
Fett: 18 g, Eiweiß: 42 g  
Ballaststoffe: 8 g



**1** 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf einwiegen. Varoma-Behälter aufsetzen, **Kartoffelspalten** und **Grünkohl** darin verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei bleiben. 1 TL **Olivenöl** über das **Gemüse** träufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.



**2** Varoma-Einlegeboden einsetzen und **Karottenspalten** darin verteilen, ebenfalls 1 TL **Olivenöl** darüber träufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen und **28 – 30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und entsaften. **Putenbrust** behutsam mit dem Boden einer großen Pfanne ein wenig flacher klopfen, anschließend Pfannenboden mit Küchenpapier abwischen. Drei tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 2 EL **Mehl** verteilen. In den 2. Teller 100 ml **Milch** gießen. Im 3. Teller **Zitronenabrieb** mit **Semmelbröseln** mischen. **Putenschnitzel** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch die **Milch** ziehen und zuletzt mit **Zitronenbröseln** panieren. In einer großen Pfanne je 1 EL **Öl** und **Butter** erhitzen, **Putenschnitzel** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten. Anschließend zugedeckt warmhalten.



**3** Varoma absetzen und kurz zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf leeren und trocknen. **Rosmarinnadeln** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



**4** **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben, 1 TL **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** anschwitzen. 100 g heiße **Brühe** und 1 TL **Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. Anschließend **3 Min./120 °C/Stufe 2** kochen lassen. **Crème fraîche** und **Zitronensaft** zugeben und nochmal **2 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

**5** Alles auf Teller verteilen und mit ein wenig **Cayennepfeffer** bestreut genießen.