



Provenzalisch mariniertes Putenbrustfilet, auf buntem Gemüse mit Kartoffelvierteln



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Dein würziger Feinschliff: 1g geschnittene Rosmarinnadeln, 1g gerebelter Thymian mit Blüten; 0,5 g gerebeltes Bohnenkraut und 0,5 g getrocknetes Basilikum.



Putenbrustfilet



rote Paprika



Zucchini



Gewürzmischung



Kartoffeln (Drillinge)



Basilikum



Thymian



Rosmarin



gehackte Tomaten



Rotweinessig



rote Zwiebel

25 [30] min.

40 [50] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

leichter Genuss

Mit diesem leichten und **ballaststoffreichen** Gericht holen wir noch einmal den Sommer zurück auf Deinen Tisch. Inspiriert von der Küche Südfrankreichs und mit den Kräutern der Provence ausgestattet, kochst Du Dich so in sonnige Gefilde. Wir wünschen viel Spaß beim Genießen!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Blätter vom **Thymian** sowie Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g] Öl**, **Thymianblätter** und **Rosmarinnadeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



4 FERTIGGAREN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** der Länge nach vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Varoma-Behälter geben [Varoma absetzen, vorsichtig öffnen, **Zucchini** und **Paprikastücke** zugeben]. Marinierte **Putenbrustfilets** auf dem **Gemüse** verteilen und Varoma verschließen, aufsetzen und **15 Min. [17 Min.]/Varoma/Stufe 1** fertiggaren.



2 VORGAREN

Ungeschälte **Kartoffeln** der Länge nach vierteln und in den Gareinsatz geben [Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **200 g Kartoffelviertel** darauf verteilen. Varoma verschließen.] **Gehackte Tomaten**, **Rotweinessig**, **Salz**, **Pfeffer**, etwas **Zucker** und **100 g Wasser** [kein zusätzliches Wasser] in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen [und Varoma aufsetzen] und **10 Min. [13 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



5 WÄHRENDDESSEN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. Nach der Garzeit Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Varoma vorsichtig öffnen, **Putenbrustfilets** herausnehmen und kurz beiseitestellen. **Kartoffelviertel**, **Gemüse** und **Tomatensoße** in eine große Schüssel füllen, gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Schüssel **1 EL [2 EL] Olivenöl** mit der **Gewürzmischung** zu einer **Kräutermarinade** verrühren. **Putenbrustfilets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL] Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Putenfilets** auf beiden Seiten je ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in die Schüssel mit der **Kräutermarinade** geben und mit dieser bestreichen.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen. **Putenbrust** daneben anrichten, mit gehacktem **Basilikum** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Zucchini ES	1	2
rote Paprika PL	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ 15)	3 g	6 g
Putenbrustfilet	2	4
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Basilikum/Thymian/Rosmarin	20 g	40g
Rotweinessig 1) 12)	12 ml	24 ml
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Zucker*		

* 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. 900 g)
Brennwert	288 kJ/69 kcal	2594 kJ/618 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	64 g
- davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, PL: Polen

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

Guten Appetit!