



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW45
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofresh.de

Putenbrust an Karotten-Pastinaken-Bett mit Walnüssen

Wusstest Du schon, dass sogar in Donald Ducks Welt Pastinaken vorkommen? Dort allerdings als Pudding. Wir machen aus den tollen Wurzeln ein Gemüsebett für die Putenbrust. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 1



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm,
glutenfrei



Putenbrust



Karotte



Pastinake



Walnüsse



Limette



rote Zwiebel



Schmand



Petersilie



Thymian



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Karotten [Ursprungsl. DE]	2	4
Pastinaken [Ursprungsl. POL]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Limette [Ursprungsl. MEX]	1	2
Putenbrust	2	4
Thymian	5 g ⊕	10 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Petersilie	15 g	30 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 40 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 5 g

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

Hühnerbrühe, Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Zitronenpresse, Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Karotten und Pastinaken schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Knoblauch abziehen. Rote Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Limette halbieren und entsaften.

2 200 ml heiße Hühnerbrühe vorbereiten.

3 Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten salzen.

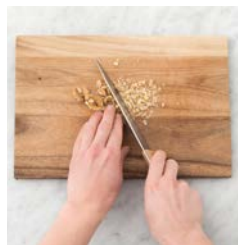


4 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Putenbrust darin ca. 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend Putenbrust herausnehmen und beiseitestellen. Karotten-, Pastinakenstücke und Zwiebspalten in die Pfanne geben, Knoblauch dazupressen, nach Geschmack salzen und pfeffern und ca. 2 Min. braten. Dann mit Hühnerbrühe ablöschen. Gebratene Putenbrust auf das Gemüse legen, Thymian zufügen und abgedeckt ca. 10 Min. dünsten, bis das Gemüse weich ist.



5 Währenddessen: Walnüsse zerkleinern. Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken.

6 Pfanne vom Herd nehmen und Putenbrust auf Tellern anrichten. Schmand und gehackte Petersilie unter das Gemüse rühren. Gemüse neben der Putenbrust anrichten, mit zerkleinerten Walnüssen bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.



7 Tritt einen Schritt zurück, bewundere Dein Meisterwerk und genieß es!