



PUTENBRUSTFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchini Gemüse



HELLO SCHMAND

Der Beinamen des Schmands „Schmetten“ kommt ursprünglich aus dem Gotisch-Germanischen und steht für „streichen“. Passt genau!



Putenbrustfilet



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Zucchini



Honig



roter Chili



Schmand



Zitrone

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Einfach und raffiniert? Das geht! Wir zeigen Dir, wie Du ein genial in Honig und Zitrone mariniertes Putenbrustfilet mit Kartoffelspalten schonend zusammen im Ofen garen lässt, während Du Dich nur noch um ein leckeres Pfannengemüse aus Zucchini und Chili (keine Sorge, der Schmand entschärft die Chilistücke) kümmern musst. So kannst Du zügig zum wichtigsten Teil kommen: **proteinreich** genießen!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 kleine Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe** und **große Pfanne**.



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Putenbrust lassen), mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. garen.



2 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitronenhälfte** entsaften. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und fein hacken. **Zitronenschale**, ½ EL [1 EL] **Zitronensaft** und gehackten **Rosmarin** zusammen mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in der kleinen Schüssel verrühren.



3 PUTENBRUST MARINIEREN

Putenbrust in der **Marinade** wenden und für ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend marinierte **Putenbrust** mit zu den **Kartoffeln** geben (bei dieser Gelegenheit **Kartoffeln** einmal wenden) und beides weitere 15 – 20 Min. im Backofen garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Blätter von der **Petersilie** abzupfen und ebenfalls fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zuchinischeiben** darin ca. 4 Min. anbraten, gehackten **Chili** zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Pfanne vom Herd nehmen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, gehackte **Petersilie** unterheben.



6 ANRICHTEN

Putenbrust und **Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Zuchinigemüse** dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
Zitrone ES	½ ☉	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	20 g
Honig	8 g	16 g
Putenbrustfilet	2	4
Zucchini ES	1	2
roter Chili NL	½ ☉	1
Schmand 7)	75 g ☉	150 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2363 kJ/563 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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!

2017 | KW 46 | 2

HelloFRESH