



PUTENBRUSTFILETS MIT BROKKOLINIGEMÜSE

und Süßkartoffel-Karotten-Püree



HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Putenbrust



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



roter Chili



Crème fraîche



Süßkartoffel



30 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Putenbrust und eine leichte Chilischärfe. Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei von Gluten** ist Dein Gericht außerdem. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 Pürierstab** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich **Wasser*** im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2 FÜR DAS PÜREE

Süßkartoffelstücke in dem großen Topf 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen.

Nach dem Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

★ **TIPP:** Sollte das Püree zu fest sein, gib einen Schluck Milch dazu.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden von den **Brokkolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



4 PUTENBRUST GAREN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



5 FÜR DIE SCHARFEN BROKKOLINI

Erneut in der Pfanne **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. anbraten.

Dann mit heißem **Wasser*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Putenbrustfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Süßkartoffel-Karotten-Püree auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Putenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Karotten NL	2	3	4
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	300 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES	1	1	1
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 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. 600 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Fett	7 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!