



SCHARF MARINIERTE PUTE

mit Linsen, Mango und Minz-Joghurt



HELLO LINSEN

Bei diesem Gericht haben wir uns von der Afrikanischen Küche inspirieren lassen – dort isst man besonders gerne herzhaft-fruchtige Linsen in Kombination mit fruchtigen Exoten.



Putenbrust



grüne Linsen



rote Chili



Gewürzmischung



Naturjoghurt



Minze



Basilikum



Estragon



Salatherz



Mango

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3
kochen

Es wird **scharf!** Wir haben die zarte Putenbrust dieses Mal mit einer angenehmen Schärfe verfeinert und marinieren sie in einer Mischung aus Chili, Joghurt und Gewürzen. Für die fruchtige Abwechslung sorgt die süße Mango. Diese herzhaft-fruchtige Kombination sorgt heute für gute Laune in Deiner Küche! Lass Dir dieses **glutenfreie**, **scharfe** und **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab, tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**. Entdecke die **scharf marinierte Pute**.



1 LINSEN GAREN

Linsen in einem kleinen Topf in reichlich lauwarmes **Wasser** einrühren und einmal aufkochen. Dann Hitze reduzieren und ca. 25 Min. weiterköcheln lassen. Wenn die **Linsen** weich sind, diese durch ein Sieb abgießen und leicht **salzen**.



2 FLEISCH MARINIEREN

Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, dann fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, gehackte **Chili (Vorsicht: scharf!)** und 2 EL [4 EL] **Naturjoghurt** vermischen, **Putenbrust** darin wenden und bedecken und ca. 5 Min. marinieren.



3 WÄHRENDESSEN

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [100 ml] **Wasser**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Senf** und 1 EL [2 EL] **Essig**, **Basilikum** und **Estragon** (die Kräuter müssen nicht abgezupft werden) pürieren und mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. **Dressing** in eine große Schüssel geben. **Salatherz** vom Strunk befreien, vierteln und durch das **Dressing** ziehen, dann auf Teller legen. Fertige **Linsen** in das restliche **Dressing** geben.



4 FLEISCH BACKEN

Mariniertes **Putenfleisch** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 Min. garen. Nach der Garzeit herausnehmen und in Scheiben schneiden.



5 ZUM SCHLUSS

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in dünne Scheiben schneiden. Blätter von der **Minze** abzupfen, grob hacken und in den restlichen **Joghurt** rühren.



6 ANRICHTEN

Salatviertel auf Teller verteilen und mit restlichen **Linsen** bestreuen. **Mango-** und **Putenbrustscheiben** abwechselnd darauf anrichten. **Minz-Joghurt** dazu genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
grüne Linsen ¹⁵⁾	50 g	100 g
rote Chili	1	2
Gewürzmischung „Afrikanischer Salat“ ¹⁵⁾	2 g	4 g
Naturjoghurt ⁷⁾	150 g	300 g
Putenbrust	2	4
Minze/Basilikum/Estragon	je 5 g	je 10 g
Salatherz	1	2
Mango ^{BR}	1	2

Salz*, Olivenöl*, Senf* ¹⁰⁾, (Weißwein-)Essig*, Pfeffer*, Zucker*

* 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. 700 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2404 kJ/575 kcal
Fett	2 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	10 g	68 g
- davon Zucker	9 g	58 g
Eiweiß	5 g	42 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Lactose ¹⁰⁾ Senf ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien

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