



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

2015

Ofen-Putenbrust in Honig-Zitronen-Marinade an selbstgemachten Pommes

Schon mal Pommes aus dem Ofen probiert? Die Zubereitung ist viel unkomplizierter, weil die Pommes nicht in heißem Öl frittiert werden, sondern ganz einfach nebenbei im Ofen garen. Davon abgesehen spart man die Hälfte der Kalorien, was der Figur gut tut!



35 min.



Stufe 3



zuerst
kochen



scharf



Putenbrust



Kartoffeln



Knoblauch



Zitrone



Zweig Rosmarin



Oregano



Zucchini



Chili



Petersilie



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Putenbrust	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Zitrone	1/2	1
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Oregano 15)	1 g	2 g
Zucchini	1	2
Chili	1/2	1
Petersilie	5 g	10 g
Schmand 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 614 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, kleine Schüsseln, Reibe, Pfanne

2



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen kann.

2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stäbchen (bzw. Pommes) schneiden.

3 Pommes mit 2 EL **Öl** auf ein Backblech verteilen und ca. 25-30 Min. auf mittlerer Schiene garen (Pommes in dieser Zeit zwei Mal wenden).

4



4 Für die Marinade: **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Zitronenhälfte** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und anschließend entsaften. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, die Nadeln abziehen und fein hacken.

5 Anschließend alles mit dem **Oregano**, 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einem tiefen Teller vermengen. **Putenbrust** zugeben, in der **Marinade** wenden und ca. 5 Min. zugedeckt ziehen lassen, anschließend mit zu den **Pommes** in den Ofen geben und ca. 15 Min. backen.

6



6 **Zucchini** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Chili** waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken.

7



7 1/2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. **Zucchini** zugeben und ca. 4 Min. braten. **Chili** zugeben und ca. 3 weitere Min. (oder bis die **Zucchini** die gewünschte Konsistenz erreicht hat) brutzeln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann von der Herdplatte ziehen und **Petersilie** unterrühren.

8 Schmand nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

9 **Putenbrust** mit **Pommes** und **Zucchini** auf Tellern verteilen und mit etwas **Schmand** genießen.