



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW05
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Piri-Piri-Putenbrust mit knusprigen Kartoffelwürfeln und Karottensalat

Mit den richtigen Gewürzen hast Du Dir beim Kochen schon die halbe Miete gesichert. Wenn Du jetzt nichts anbrennen lässt oder im Ofen vergisst, dann darfst Du demnächst eine lecker gewürzte Putenbrust mit knusprigen Kartoffeln und knackigem Karottensalat genießen. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Putenbrust



Chili



Knoblauch



Piri-Piri-Gewürzmischung



Kartoffeln, festkochend



Karotten



Limette



Petersilie



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	250 g	500 g
Chili, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Piri-Piri-Gewürzmischung 15)	8 g	16 g
Kartoffeln, festkochend	600 g	1200 g
Karotten	2	4
Limette	1/2	1
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

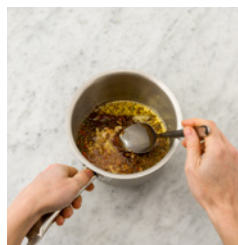
Kalorien: 544 kcal
Kohlenhydrate: 60 g
Fett: 12 g, Eiweiß: 41 g
Ballaststoffe: 7 g

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

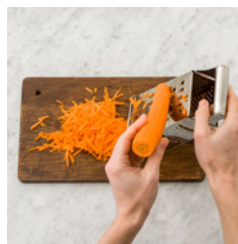
Olivöl, (Rotwein-)Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

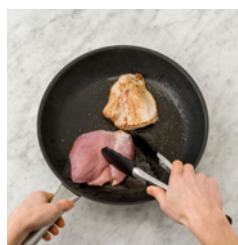
Backofen, kleiner Topf, Küchenpapier, Backpapier, tiefes Backblech, Pürierstab,
Gemüseribe, Zitronenpresse, Salatschüssel, große Pfanne, hohes Rührgefäß



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Putenbrust** aus Kühlschrank dem nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel **Kartoffelwürfel** mit 2 EL **Olivöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und im Ofen 25–30 Min. knusprig garen.



3 Für die Piri-Piri-Kruste: **Chili** waschen, halbieren, entkernen, hacken. **Knoblauch** ⊕ abziehen und in eine Schüssel pressen. In einem Topf **Chili**, **Knoblauch**, **Piri-Piri-Gewürzmischung**, 3 EL **Olivöl** und 2 EL **Essig** verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Dann 2–3 Min. bei schwacher Hitze einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Für den Salat: **Karotten** schälen und grob reiben. **Limette** entsaften. In einer Salatschüssel 1–2 EL **Limettensaft**, 1 EL **Olivöl**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu Dressing verrühren. **Karotten** unterheben.

5 **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Fleisch** darin 1–2 Min. von jeder Seite anbraten. Dann Pfanne vom Herd nehmen und **Piri-Piri-Marinade** gleichmäßig auf dem **Fleisch** verteilen. Dieses für die letzten 8–10 Min. der Kartoffelwürfel-Garzeit mit in den Ofen geben.

6 **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Joghurt**, **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** mit einem Pürierstab zu einer cremigen Soße verarbeiten.

7 **Kartoffelwürfel** mit **Piri-Piri-Putenbrust** und **Karottensalat** auf Tellern verteilen, mit **Petersilien-Joghurtsoße** beträufeln und genießen!