



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

## Karibischer Mango-Brotsalat

mit Putenbruststreifen

Wenn die Karibik schon immer Dein Traumziel war, dann kannst Du Dich heute Abend zumindest geschmacklich hinträumen! Und Du weißt jetzt ganz sicher, dass Mangos nicht nur etwas für Smoothies sind, sondern wirklich zu allem passen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Putenbrust



Zucchini



Champignons



Zwiebel, rot



Zitrone



Karibische Gewürzmischung



Mango



Ciabatta-Brötchen



Parmesan-Flakes

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrust	250 g	500 g
Zucchini	1	2
Champignons	150 g	300 g
Zwiebel, rot	1	2
Zitrone	1	1
Karibische Gewürzmischung <b>15)</b>	6 g	12 g
Mango	1	2
Ciabatta-Brötchen <b>1)</b>	2	4
Parmesan-Flakes <b>7)</b>	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Ggf. Lactose

**15)** Kann Spuren von

Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 483 kcal

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 8 g, Eiweiß: 43 g

Ballaststoffe: 6 g

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

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

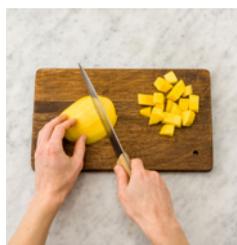
Backofen, Backpapier, Backblech, Zitronenpresse, Backofengitter, Salatschüssel,  
Küchenpapier, große Pfanne



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.

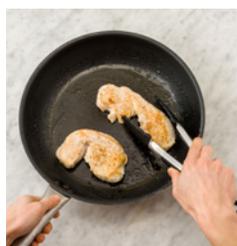


**2** **Zucchini** waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. **Champignons** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. **Zwiebel** abziehen, halbieren, dann jede Hälfte in vier Spalten schneiden. In einer Schüssel Gemüse mit 2-3 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. backen.



**3** Für das Salatdressing: **Zitrone** auspressen. In einer Salatschüssel 1-2 EL **Zitronensaft**, 3 EL **Olivenöl**, 2 EL Wasser, **Salz**, **Pfeffer**, eine Prise **Zucker** und **Gewürzmischung** verrühren und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**4** **Mango** schälen, halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. **Ciabatta-Brötchen** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und für 5 Min. auf dem Gitter im Backofen anrösten.



**5** **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen, **Fleisch** darin 3-5 Min. je Seite anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen.

**6** Geröstete **Brötchenscheiben** würfeln. Dann mit **Ofengemüse**, **Salatdressing** und **Mango** mischen, eventuell noch mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Putenbrust** quer in Streifen schneiden.

**7** **Karibischen Mango-Brotsalat** auf Tellern verteilen, **Putenbruststreifen** darauf anrichten, mit **Parmesan-Flakes** bestreuen und genießen!