



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

KW 11 Teile-Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#) 2016

## Gefüllte Putenröllchen mit Tomaten-Schmand-Soße und Kartoffel-Bohnen-Salat

■ Weil wir es lieben klassische Gerichte abzuwandeln, gibt es heute die gefüllte Variante des Putenbrustfilets mit einer cremigen Tomaten-Schmand-Soße. Dazu passt wunderbar ein leckerer Kartoffel-Bohnen-Salat. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Putenbrustfilets



Kartoffeln



grüne Bohnen



Tomate



Petersilie



Schmand



Zahnstocher



Zwiebel



Knoblauch



Bohnenkraut

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrustfilets	250 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Bohnen, grün	100 g	200 g
Tomate	1	2
Petersilie	10 g	10 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
Zahnstocher	4	8
Zwiebel, weiß	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Bohnenkraut 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 745 kcal  
Kohlenhydrate: 62 g  
Fett: 37 g, Eiweiß: 41 g  
Ballaststoffe: 3 g

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

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, 100 ml Gemüsebrühe

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

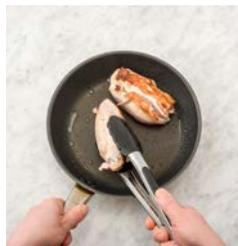
Backofen, großer Topf, Sieb, Küchenpapier, große Pfanne,  
Backpapier, Backblech



**1** Putenbrustfilets aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ungeschälte **Kartoffeln** mit **Salzwasser** bedecken, einmal aufkochen lassen, dann 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. In den letzten 8 Min. der Garzeit die **Bohnen** dazugeben. **Kartoffeln** und **Bohnen** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen.



**2** Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs tief einschneiden und aufklappen. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Für die Füllung in einer Schüssel **Petersilie** und Hälfte der **Tomatenwürfel** mit **Schmand** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Je 1 EL von der **Füllung** auf einem **Putenfilet** verteilen, dieses zusammenrollen und mit **Zahnstochern** fixieren.



**3** In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, **Putenröllchen** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für 10 Min. im Backofen garen.



**4** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf einen Schuss **Olivenöl** erhitzen, beides darin glasig andünsten. **Bohnen** und **Bohnenkraut** zufügen und alles für 2 Min. braten. Dann vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. **Kartoffeln** vierteln und in eine Salatschüssel geben. Restliche **Tomatenwürfel**, **Bohnenmischung**, 1 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**5** Heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. Die restliche **Füllung** in der Pfanne erhitzen, **Brühe** nach und nach zufügen und einkochen lassen.

**6** **Putenröllchen** in Scheiben schneiden, mit **Kartoffel-Bohnen-Salat** auf Tellern anrichten, **Tomaten-Schmand-Soße** verteilen und genießen.