

Putenbrust auf Quinoa

dazu Zaatar-Ofengemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 604 kcal • Tag 3 kochen

24



Quinoa Tricolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Zitrone, gewachst



Karotte



Hühnerbrühe



Za'atar



Putenbrust



Naturjoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Butter*, Mehl*, Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt Gewürzmischung „Hello Harissa“	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	4 g	6 g	8 g
TR CL EG Karotte DE IL NL FR 	1	1	2
IT ES	2	3	4
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Za'atar 3	4 g	6 g	8 g
Putenbrust	1 g	1 g	2 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2528 kJ/604 kcal
Fett	3,3 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,4 g
Kohlenhydrate	7,9 g	55,3 g
– davon Zucker	2,8 g	19,5 g
Eiweiß	6 g	42 g
Salz	0,36 g	2,56 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesam (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande
FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Karotten und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Za'atar Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen rösten.



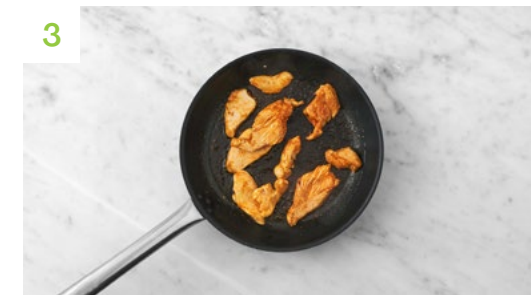
2 Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, Hälfte des **Hühnerbrühpulvers** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen. Aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Knoblauch fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Koriander- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



3 Putenbrust zubereiten

Putenbruststeaks in 2 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Putenstreifen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl***, Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Putenfleisch** darin rundherum 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



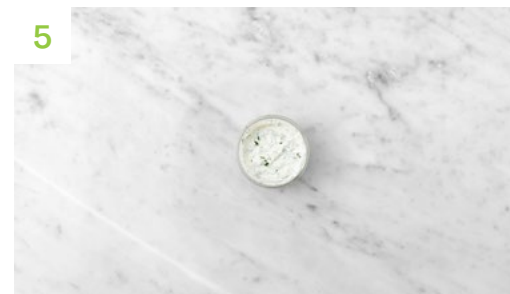
4 Soße zubereiten

Putenfleisch aus der Pfanne nehmen, **Knoblauch** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Mehl*** hineingeben und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Restliches **Hühnerbrühpulver** einrühren.

Soße 3 – 5 Min. köcheln lassen, dann von der Hitze nehmen und mit 1 TL [1 TL | 2 TL] **Butter*** und der Hälfte der **Kräuter** verfeinern. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Ofengemüse aus dem Ofen nehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt-Dip** unter die **Quinoa** rühren.



6 Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Putenstreifen** daneben anrichten. Die **Soße** darüber träufeln und mit dem restlichen **Joghurtdip** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

