



Leichter kochen,
besser essen!

Toooooor!



2
KW24
2016

hellofresh.de · kundenservice@hellofresh.de

EM-Fieber Russland: Putengeschnetzeltes à la Stroganoff

mit würzig-cremiger Champignonsoße und Fusilli



Auch wir bei HelloFresh sind im EM-Fieber. In dieser Woche tritt Frankreich gegen Russland an. Daher gibt es heute mit unserer Putenbrust à la Stroganoff einen echten Klassiker für Dich. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Putenbrustfilets



Champignons



Fusilli



Petersilie



Zwiebel



Dijon-Senf



Sauerrahm



Thymian

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrustfilets	2	4
Zwiebel	1	2
Champignons	200 g	400 g
Petersilie	2 Stängel	3 Stängel
Thymian	3 Stängel	5 Stängel
Dijon-Senf 10)	1 EL ⊕	2 EL
Sauerrahm 7)	75 g ⊕	150 g
Fusilli 1)	250 g ⊕	500 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite

Nährwerte pro Person

Kalorien: 598 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Fett: 16 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Gemüsebrühe, Butter, Weißwein 12), Salz, Pfeffer, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird
Küchenpapier, kleiner Topf, große Pfanne, großer Topf, Sieb

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Putenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in längliche Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und hacken. **Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Kräuter** trocken schütteln, **Blätter** getrennt voneinander abzupfen, **Petersilienblätter** hacken. 75 ml heiße **Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf vorbereiten.

2 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Zwiebelstückchen** darin 2 – 4 Min. anschwitzen. **Putenstreifen** und **Thymianblätter** zufügen und 5 – 7 Min. unter Wenden braten, bis das **Fleisch** goldbraun ist. Dann **Champignonscheiben** zufügen, bis sie ebenfalls braun werden.

3 75 ml **Weißwein** und **Gemüsebrühe** zugießen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist. **Dijon-Senf** und **Sauerrahm** unterrühren und alles noch einmal kurz aufköcheln lassen.

Tipp: Wenn Du keinen Weißwein magst, kannst Du ihn einfach durch Gemüsebrühe ersetzen.

4 Währenddessen: Kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, **Fusilli** darin 8 – 12 Min. bissfest kochen. Nach der Garzeit in ein Sieb abschütten und kurz abtropfen lassen.

5 **Fusilli** auf Tellern verteilen. **Putengeschnetzeltes** mit **Salz**, **Pfeffer** und evtl. etwas **Essig** abschmecken und über der **Pasta** verteilen. Mit **Petersilie** bestreuen und genießen.

