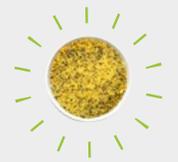




Putenbruststreifen auf Mango-Brot-Salat

mit karibischer Kokosflocken-Würzmischung und Gemüse



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Das würzige Karibik-Feeling zum Nachmachen: 2g Kokosflocken, 1g edelsüßes Paprikapulver, 1g Zitronenngwe und 1g gerebelter Thymian mit Blüten.



Putenbrust



Mango



Zucchini



braune Champignons



rote Zwiebel



Zitrone



Gewürzmischung



Mini-Baguette



Parmesan-Flakes

25 [30] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Das Schöne an Traumreisen? Du kannst sie jederzeit und völlig kostenlos erleben! Um Längen besser wird Dein Kurzurlaub übrigens noch durch authentische Köstlichkeiten der entsprechenden Länderküche. Wenn Du also einmal schnell in die Karibik verreisen magst, dann schwing den Kochlöffel und iss Dich mithilfe von Mango, Kokos und Co. an weiße Sandstrände, Palmen und türkisblaue Meeresbuchten. Lass Dir dieses **protein- und ballaststoffreiche**

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Saftpresse**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und **1 Backblech**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Saft der **Zitrone** auspressen. **10 g [20 g Zitronensaft, 20 g [40 g Olivenöl, 20 g [40 g Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Gewürzmischung** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen.



2 FLEISCH VORGAREN

Putenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben, Varoma verschließen. **500 g Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In der Zwischzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und jede Hälfte in vier Spalten schneiden.



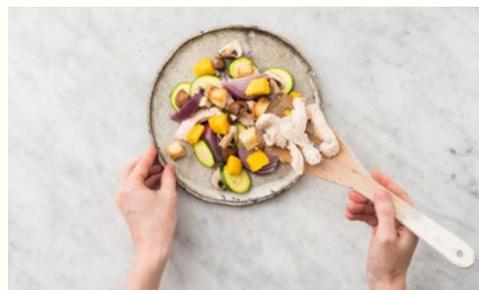
4 MANGO & BROT ZUBEREITEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern lösen, würfeln und ins **Dressing** geben. **Mini-Baguette** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. rösten.



5 GEMÜSE GAREN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Fleisch** einmal wenden, **Champignonhälften** und **Zwiebelspalten** darüber verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen und wieder aufsetzen, **10 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Gemüse, Putenbruststreifen** und geröstete **Baguettewürfel** ins **Dressing** zu den **Mangowürfeln** geben und alles gut vermengen, evtl. noch mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Karibischen **Puten-Mango-Salat** auf Teller verteilen, mit **Parmesan-Flakes** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
rote Zwiebel	1	2
Mango	1	2
Mini-Baguette 1)	1	2
Zitrone	½	1
Gewürzmischung „Karibik“ 15)	5 g	10 g
Putenbrust	2	4
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g

Oliven*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	3210 kJ/763 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	14 g	97 g
- davon Zucker	5 g	34 g
Eiweiß	8 g	52 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!