



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

2  
KW38  
2016

## Ofen-Putenbrust in Honig-Zitronen-Marinade

mit selbstgemachten Pommes und Schmand

Bei Pommes aus dem Ofen ist die Zubereitung schön unkompliziert, weil sie nicht im heißen Öl frittiert werden, sondern ganz nebenbei im Ofen garen. So spart man neben der Zeit auch die Hälfte der Kalorien, was der Figur gut tut. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



innerhalb von  
3 Tagen genießen



Putenbrust



Kartoffeln



Schmand



rote Chili



Rosmarin



Oregano



Knoblauchzehe



Petersilie



Zucchini



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Zitrone	½ ⊕	1
Rosmarin/Petersilie	1 Zweig/2 Stängel	2 Zweige/3 Stängel
Oregano <b>15)</b>	1 g	2 g
Putenbrust	2	4
Zucchini	1	2
rote Chili	½ ⊕	1
Schmand <b>7)</b>	75 g ⊕	150 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

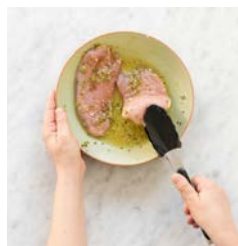
Kalorien: 595 kcal  
 Kohlenhydrate: 57 g  
 Fett: 21 g, Eiweiß: 38 g  
 Ballaststoffe: 6 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Honig

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

Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel (2), Knoblauchpresse, Gemüseribe, Küchenpapier, große Pfanne



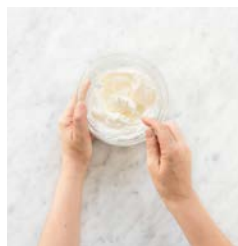
**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm breite **Pommes** schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Putenbrust lassen), mit ½ EL **Olivener Öl** beträufeln, **salzen** und **pfeffern** und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Min. backen.



**2** Für die **Marinade:** **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Schale der **Zitrone** abreiben, dann entsaften. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und klein hacken. In der kleinen Schüssel gepressten **Knoblauch** mit **Oregano**, **Rosmarinnadeln**, **Zitronenschale**, ½ EL **Zitronensaft**, 1 TL **Olivener Öl**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** gut verrühren.

**3** **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in der **Marinade** wenden und ca. 5 Min ziehen lassen. Anschließend neben die **Pommes** in den Backofen geben (diese dabei einmal wenden), zusammen weitere 15 – 20 Min. garen.



**4** Währenddessen: **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**5** In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

**6** In einer großen Pfanne 1 TL **Olivener Öl** erhitzen, **Zucchinis** darin ca. 4 Min. anbraten, gehackten **Chili** zufügen und ca. 3 Min. mitbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Pfanne vom Herd nehmen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, gehackte **Petersilie** unterheben.



**7** **Putenbrust** und **Pommes** auf Teller verteilen, **Zucchinigemüse** dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen.