



Piri-Piri-Putenbrust mit Kartoffelwürfeln,

Karottensalat und Petersilienjoghurt



HELLO PIRI-PIRI

In Afrika und Portugal besonders beliebt: Piri-Piri, gemahlene afrikanische Bull's-Eye-Chilis, verleihen Deiner Putenbrust heute einen Schärfekick!



Putenbrust



Kartoffel



roter Chili



Knoblauchzehe



Karotte



Limette



Petersilie



Joghurt



Gewürzmischung "Piri Piri"

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Gewürze sind beim Kochen oft die halbe Miete: In diesem Gericht machst Du Deine Putenbrust mit einer milden Chilimarinaade zum Highlight auf Deinem Teller.

Dazu passen die knusprigen Kartoffelwürfel aus dem Ofen, ein knackiger Karottensalat und ein erfrischender Joghurtdip perfekt. Lass Dir dieses **scharfe, protein- und ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das Fleisch lassen).

Mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.



4 PUTENBRUST ZUBEREITEN

Putenbrust auf beiden Seiten **salzen***. In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend **Chilimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 8 – 10 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei dieser Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben.



2 CHILIMARINADE ZUBEREITEN

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem kleinen Topf **Öl*** erhitzen, **Chiliringe (scharf!)** zugeben, **Knoblauch** dazupressen, **Essig*** und **Gewürzmischung** unterrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und 2 – 3 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen.



5 FÜR DEN PETERSILIENJOGHURT

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** vermischen.



3 FÜR DEN KAROTTENSALAT

Karotten schälen und grob raspeln.

Limette halbieren.

Geraspelte **Karotten** in eine große Schüssel geben.

Mit einem Spritzer **Limettensaft**, **Olivenöl***, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen.



6 ANRICHTEN

Piri-Piri-Putenbrust, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
roter Chili ES NL	½ 🍷	¾ 🍷	1
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gewürzmischung "Piri Piri"	4 g	6 g	8 g
Karotte DE IL	2	3	4
Limette BR MX	½ 🍷	¾ 🍷	1
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,8 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2274 kJ/544 kcal
Fett	3 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, IL: Israel

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!