



PUTENBRUSTFILET IN HONIG-ZITRONEN-MARINADE

mit gebackenen Kartoffelspalten und Zucchini Gemüse



HELLO SCHMAND

Der Beiname des Schmands „Schmetten“ kommt ursprünglich aus dem Gotisch-Germanischen und steht für „streichen“. Passt genau!



Putenbrustfilet



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Zucchini



Honig



roter Chili



Schmand



Zitrone

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Einfach und raffiniert? Das geht! Wir zeigen Dir, wie Du ein genial in Honig und Zitrone mariniertes Putenbrustfilet gemeinsam mit **scharfem** Gemüse aus Zucchini und Chili (keine Sorge, der Schmand entschärft die Chilistücke) im Thermomix® zubereitest, während die Kartoffelspalten im Ofen knusprig backen. So kannst Du zum wichtigsten Teil kommen: **proteinreich** genießen!

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



1 FÜR DIE MARINADE

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Schale der **Zitrone** abreiben, dann **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Zitronenabrieb**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Zitronensaft**, 5 g [10 g] **Olivenöl**, **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und in einen tiefen Teller umfüllen. **Putenbrustfilets** in dieser **Marinade** wenden und ziehen lassen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Putenbrustfilets** aus der **Marinade** nehmen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen (siehe **★ TIPP**). Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma-Behälter verschließen.



2 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen, grob hacken und über den **Kartoffelspalten** verteilen. $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl** und **Salz** darübergeben und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. garen. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 DAMPFGAREN

500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Schmand** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



3 FÜR DIE SCHARFEN ZUCCHINI

Mixtopf spülen und trocknen. **Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerne entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Petersilie-Chili-Mischung** und **Salz** mit den **Zucchini** vermengen, sodass in der Mitte des Varoma-Behälters ein paar Garschlitze zu sehen sind.



6 ANRICHTEN

Putenbrustfilets und **Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Zucchini**gemüse dazu anrichten und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen.

★ TIPP: Wenn Du Deine **Putenbrustfilets** lieber mit Röstaromen aus der Pfanne magst, erhitze während der letzten 10 Min. der **Varoma-Garzeit** eine große Pfanne ohne Fettzugabe und brate Deine **Filets** von beiden Seiten ca. 4 Min. darin an.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	20 g
Honig	8 g	16 g
Putenbrustfilet	2	4
Zucchini ES	1	2
roter Chili NL	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Schmand 7)	75 g ☉	150 g

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

* 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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	2363 kJ/563 kcal
Fett	3 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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