



PUTE MIT DATTEL-KRUSTE,

dazu Ras-el-Hanout-Karotten und Couscous



HELLO RAS-EL-HANOUT

Die Gewürzmischung Ras-el-Hanout stammt ursprünglich aus dem Maghreb und besteht aus 15 verschiedenen Gewürzen, wie zum Beispiel Zimt, Orange, feurige Chili und Pfeffer, würziger Lorbeer und milde Fenchelsaat.



Putenbrust



Karotte



Ras-el-Hanout



Datteln



Semmelbrösel



gemahlene Mandeln



Zitrone



Couscous



Minze



Naturjoghurt

25 min.

40 min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 3
kochen

Der Duft des Orients: Aromatische Gewürze, frische Minze und knackiges Gemüse zaubern Dir heute 1001-Nacht-Feeling auf den Teller! Wenn fluffiger Couscous auf raffiniert gewürzte Karotten und knusprige Putenbrust trifft, öffnen sich Dir die geschmacklichen Tore zum bunten Orient. Abgerundet wird unser kulinarischer Fernost-Trip durch einen erfrischenden Minz-Joghurt! Lass Dir unser **proteinreiches** Gericht schmecken.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober- Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, ein **Backblech** und **Backpapier**. Entdecke die **Putenbrust mit Dattel-Mandel-Kruste**.



1 VORBEREITUNG

2 EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. **Karotten** schälen und quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. ½ des **Ras-el-Hanouts**, **1 EL Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** zugeben und alles mithilfe des Spatels vermischen.



4 WÄHRENDDESSEN

Putenbrust mit der vorbereiteten **Dattelmasse** bestreichen und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** **6 Min.** überbacken. **Varoma** abnehmen und kurz beiseitestellen. **300 g** der heißen **Garflüssigkeit** über den **Couscous** gießen und abgedeckt ca. **5 Min.** ziehen lassen. **Mixtopf** kalt spülen und trocknen.



2 VAROMA BEFÜLLEN

Putenbrust mit der Hand etwas flacher drücken, mit **1 Prise Salz** und **Pfeffer** würzen und auf dem Einlegeboden verteilen. Einlegeboden einsetzen, **Varoma** schließen. **Datteln** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel**, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel**, **gemahlene Mandeln** und weiche **Butter** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel füllen.



5 JOGHURT ANRÜHREN

Einige **Minzblätter** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Naturjoghurt**, **1 Prise Zucker** und **Salz** zugeben und **8 Sek./Stufe 4** verrühren.

★ **TIPP:** Mit der restlichen **Minze** kannst Du einen **leckeren Tee** kochen.



3 DAMPFGAREN

600 g Wasser, **1 TL Salz** in den **Mixtopf** geben, **Varoma** aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Saft der **Zitrone** in eine große Schüssel pressen und mit **Couscous**, dem restlichen **Ras-el-Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Minzblätter** zupfen. **Varoma** vorsichtig absetzen, **Einlegeboden** entnehmen, **Varoma** wieder verschließen, aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel etwas auflockern und auf **Teller** verteilen. **Karottenscheiben** und **Putenbrust** dazu anrichten, mit **Minz-Joghurt** beträufeln und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Karotte ^{DE}	2
Ras-el-Hanout ¹⁵⁾	1 g
Datteln ¹²⁾	20 g
Semmelbrösel ^{1) 15)}	25 g
gemahlene Mandeln ^{8) 15)}	10 g
Putenbrust	2
Zitrone ^{ES}	½ ☉
Couscous ¹⁾	100 g ☉
Minze	5 g ☉
Naturjoghurt (0,1 % Fett) ⁷⁾	150 g
Butter* ⁷⁾ , Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*	

* Gut im Haus zu haben.
 ☉ 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. 450 g)
Brennwert	661 kJ/157 kcal	3117 kJ/741 kcal
Fett	6 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	16 g	76 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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