



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

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

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.

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober- Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln, Backpapier, ein Backblech, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, einen hohes Rührgefäß** und einen **Stabmixer**. Entdecke die **Putenbrust mit Dattel-Mandel-Kruste**.



1 FÜR DIE KAROTTEN

Karotten schälen und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel **Karottenscheiben** mit ½ des **Ras-el-Hanouts**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** vermischen. Diese **Mischung** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen) und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 Min. backen.



2 MANDEL-KRUSTE VORBEREITEN

Datteln klein hacken und in eine kleine Schüssel geben, mit **Semmelbröseln**, **gemahlene Mandeln** und 2 EL [4 EL] weicher **Butter** mischen.



3 PUTE GAREN

Putenbrust mit der Hand etwas flacher drücken, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Putenbrust** darin auf beiden Seiten 2 – 3 Min. anbraten. Für die letzten 6 – 8 Min. der Karottengarzeit **Putenbrust** mit auf das Backblech geben, **Dattelmasse** auf dem **Fleisch** verteilen und alles fertig backen.



4 COUSCOUS ZUBEREITEN

Saft der **Zitrone** in eine große Schüssel pressen, **Couscous** dazugeben und mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser**, restlichem **Ras-el-Hanout, Salz** und **Pfeffer** vermischen und abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.



5 FÜR DEN MINZ-JOGHURT

Einige **Minzblätter** in den Rührbecher zupfen. **Naturjoghurt**, eine Prise **Zucker** und etwas **Salz** zufügen, dann mit dem Stabmixer zu einer feinen **Soße** mixen.

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



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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte DE	2	4
Ras-el-Hanout 15)	1 g	2 g
Datteln 12)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
gemahlene Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Putenbrust	2	4
Zitrone ES	½ ☑	1
Couscous 1)	100 g ☑	200 g ☑
Minze	5 g ☑	10 g
Naturjoghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g

Butter* 7), (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☑ 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. 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

GUTEN APPETIT!