



# Putenbrust mit Rote-Bete-Püree,

dazu gelbe Karottenstifte und Kräuterbutter



## HELLO GELBE KAROTTE

Hier ein Geheimitipp zur anderweitigen Verwendung von gelben Karotten: Sie sollen geraspelt besonders gut in einem Rührkuchen schmecken!



Rote Bete



Kartoffeln



Putenbrust



gelbe Karotte



Petersilie



Oregano



Schnittlauch



Schmand



Knoblauchzehe

25 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Gerade in der kälteren Jahreszeit sagen wir: Wurzelgemüse volle Kraft voraus! Farbenfroh und voller guter Inhaltsstoffe zieren heute gelbe Karotten und Rote Bete Dein **proteinreiches** Putensteak. Die Rote Bete dient dabei dazu, dein Kartoffelpüree farblich und geschmacklich aufzupeppen. In Kombination mit den gelben Karottenstiften ein echter Hingucker! Und da Kräuterbutter einfach alles lecker macht, darf sie hier nicht fehlen.

**thermomix**

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.



## 1 KRÄUTERBUTTER ZUBEREITEN

Blätter von **Petersilie** und **Oregano** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Schnittlauch** in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden und zugeben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **20 g [40 g] Butter**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermengen. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut **5 Sek./Stufe 4** vermengen. In eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 PUTENBRUST BRATEN

**Putenbrust** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. 10 Min. vor Ende der Varomagarzeit **Putenbrust** braten. Dafür in einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Putenbrust** darin je Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.



## 2 PÜREE VORBEREITEN

**Kartoffeln** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Rührsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Saft** der **Roten Bete** auffangen und für später aufbewahren. **Rote Bete** in grobe Stücke schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters geben.



## 5 PÜREE ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. **Rote-Bete-Stücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Kartoffelstücke**, **Schmand**, **Rote-Bete-Saft**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mithilfe des Spatels zu einem groben **Püree** verarbeiten.



## 3 DAMPFGAREN

**Karotten** schälen, längs vierteln und auf die andere Seite in den Varoma-Behälter zugeben. Varoma verschließen, **500 g Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Putenbrust** zubereiten.



## 6 ANRICHTEN

**Rote-Bete-Püree** auf Teller verteilen. **Putenbrust** und **Karottenstreifen** dazu anrichten und zusammen mit **Kräuterbutter** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehlig koch. Kartoffeln	400 g	800 g
Rote Bete	250 g	500 g
Petersilie/Oregano/Schnittlauch	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
gelbe Karotte NL	4	8
Putenbrust	2	4
Schmand 7)	75 g ☞	150 g

Öl\*, Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*

\* 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	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	391 kJ/129 kcal	2996 kJ/984 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	8 g	61 g
– davon Zucker	4 g	30 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	13 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

# Guten Appetit!