



# PUTENBRUSTFILETS MIT BROKKOLINIGEMÜSE

und Süßkartoffel-Karotten-Püree



## HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Putenbrust



Karotte



Brokkolini



Knoblauchzehe



roter Chili



Crème fraîche



Süßkartoffel

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine große Portion Gemüse, zarte Putenbrust und eine leichte Chilischärfe.

Außerdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen.

**Frei von Gluten** ist Dein Gericht außerdem. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, einen **Pürierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Süßkartoffel** und **Karotten** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.



## 2 FÜR DAS PÜREE

**Süßkartoffelstücke** in dem großen Topf 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Karottenstücke** zufügen und beides garen.

Nach dem Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

★ **TIPP:** Sollte das Püree etwas zu fest sein, gib einen Schluck Milch dazu.



## 3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Brokkolini** entfernen.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



## 4 PUTENBRUST GAREN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Putenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



## 5 FÜR DEN SCHARFEN BROKKOLINI

Erneut in der Pfanne **Öl\*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Chiliringe** (**scharf!**) und **Brokkolini** darin ca. 2 Min. anbraten.

Dann mit heißem **Wasser\*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Putenbrustfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.

**Süßkartoffel-Karotten-Püree** auf Teller verteilen, **Brokkolinigemüse** dazu anrichten, **Putenbrustscheiben** darauflegen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 (groß)	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>	2	3	4
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g	225 g ☉	300 g
Brokkolini	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1½ ☉	2
roter Chili <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	1½ ☉	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	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	494 kJ/119 kcal	2876 kJ/691 kcal
Fett	7 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

7) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!