



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW41
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshhere

Putensteaks mit Rote-Bete-Püree, dazu gelbe Karotten mit Cashewkernen und Kräuterbutter

Dieses Gericht steht unter dem Motto:
„Back to the roots“! Rote Bete und Kartoffeln ergeben
zusammenein wunderbar cremiges Püree. Die Farbe ist ein
echter Hingucker: Einfach toll, was man aus Wurzelgemüse so
alles zaubern kann.



35 min.



Stufe 2



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm,
glutenfrei,
ballaststoffreich



Putenbrust



Rote Bete



gelbe Karotten



Cashewkerne



Kartoffeln



Schmand



Knoblauchzehe



Petersilie



Schnittlauch



Oregano

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
mehligkochende Kartoffeln	500 g	1000 g
vorgearbete Rote Bete	250 g ⊕	500 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g
gelbe Karotten	2	4
Petersilie/Schnittlauch/Oregano	je 5 g	je 10 g
Knoblauchzehe	1/2 ⊕	1
Putenbrust	2	4
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 650 kcal
 Kohlenhydrate: 58 g
 Fett: 25 g, Eiweiß: 39 g
 Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter 7), Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleine Schüssel (2), großer Topf, große Pfanne, kleiner Topf, Sieb (2), Knoblauchpresse

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Rote Bete ebenfalls in grobe Stücke schneiden, den Saft in einer kleinen Schüssel für später aufbewahren. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, salzen, aufkochen lassen, Kartoffel- und Rote-Bete-Stücke darin ca. 20 Min. garen. In einer kleinen Schüssel 1 EL Butter Zimmertemperatur annehmen lassen.

2 In einer großen Pfanne Cashewkerne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Karotten schälen, längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Blätter von Petersilie und Oregano abzupfen und grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen.

4 In einen kleinen Topf kochendes Wasser geben, salzen, einmal aufkochen lassen, Karottenstreifen darin ca. 8 Min. garen. Danach in ein Sieb abgießen.

5 Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In der großen Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Putenbrust darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten.

6 Kräuter zur weichen Butter geben, Knoblauch dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren. Kartoffel- und Rote-Bete-Stücke in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Schmand und Rote Bete-Saft zufügen und mit einer Gabel zu einem groben Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Rote-Bete-Püree auf Teller verteilen. Putensteaks und Karottenstreifen dazu anrichten, Cashewkerne auf die Karotten streuen. Zusammen mit Kräuterbutter genießen.

