



Zarte Putenbrust auf ZucchiniGemüse,

dazu Basmatireis mit Erbsen und Petersilienjoghurt



HELLO ZA'ATAR

Das aromatische Gewürz sorgt für einzigartige Geschmacksnuancen und zaubert Dir heute einen Hauch von Marokko auf den Teller.



Putenbrust



Basmatireis



Erbsenschoten



Zucchini



Zwiebel



Petersilie



Joghurt (3,5 % Fett)



mittelschafter Senf



Gewürzmischung "Za'atar"

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung Tag 1-3 kochen

Heute wartet ein leichtes Gericht darauf, Dich kulinarisch zu verwöhnen. Basmatireis mit Erbsen ist dabei eine Beilage, die sich fast schon von allein kocht und außerdem noch dazu **glutenfrei** ist. Schnell zubereitet ist auch der kühle Petersilienjoghurt mit feiner Senfnote, der perfekt zu der zarten, **proteinreichen** Putenbrust passt, die Du gekonnt auf dem grünen und gesunden Zucchini-Gemüse mit Zatar servierst. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS GAREN

Erhitze **300 ml [450 ml|600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** geben, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Basmatireis** zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Erbsen pulen.

Nach 5 Min. **Erbsen** zum **Reis** geben.

Nach der Garzeit beides zugedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



4 FÜR DEN JOGHURT

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel $\frac{2}{3}$ der gehackten **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer**, nach Geschmack **mittelscharfen Senf** und **Joghurt** gut miteinander verrühren.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Zucchinistücke** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Putenbrust zum Warm halten zurück in die Pfanne geben.



3 PUTE ANBRATEN

Putenbrust auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Putenbrust** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten.



6 ANRICHTEN

Basmatireis nach der Garzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern, **Butter*** untermischen und **Reis** auf Teller verteilen.

Putenbrust mit **Zucchini Gemüse** daneben anrichten, mit **Petersilien-Senf-Joghurt** garnieren und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Erbsenschoten	200 g	300 g	400 g
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
Zwiebel DE	1	2	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Petersilie	10 g ☞	15 g ☞	20 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Gewürzmischung "Za'atar"	2 g	4 g	4 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
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. 700 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	3035 kJ/726 kcal
Fett	3 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	79 g
- davon Zucker	1 g	10 g
Eiweiß	7 g	51 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf **5)** Milch **8)** Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **PL:** Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #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!