



MEXIKANISCHE „PIMIENTOS RELLENOS“

mit Putenbrust und einer fruchtigen Tomatensoße



HELLO JALAPEÑOS

Es wird scharf! Jalapeños sind aus der mexikanischen Küche nicht mehr wegzudenken und peppen auch dieses Gericht mit einer angenehmen Schärfe auf!



Putenbrustfilet



gelbe Paprika



Jasminreis



Zwiebel



Jalapeño



Gewürzmischung



grüne Paprika



stückige Tomaten



geriebener Cheddar

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Wer denkt, gefüllte Paprikaschoten sind nur in den Balkanländern bekannt, der sollte diese mexikanische Variante mit Putenbrust und feurigen Jalapeños probieren. Getoppt mit einer selbstgemachten Tomatensoße bringen wir Dir heute lateinamerikanische Stimmung auf den Teller. Guten Appetit bei diesem **glutenfreien, scharfen, proteinreichen** und **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** 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 **1 großen Topf, 1 kleiner Topf, ein Backblech** und **1 große Pfanne**.



1 PAPRIKA VORGAREN

Paprika längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt.



2 REIS GAREN

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen** und zum Kochen bringen. **Jasminreis** einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Jalapeño** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Jalapeñohälften** fein hacken. **Putenbrust** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Putenbruststücke, Zwiebelwürfel, ½ der Gewürzmischung** und gehackte **Jalapeño** (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einen kleinen Topf **stückige Tomaten** und restliche **Gewürzmischung** geben und aufkochen lassen. Anschließend Hitze reduzieren und **Soße** für 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis sie etwas reduziert ist. Mit 1 Prise **Zucker, Salz, und Pfeffer** abschmecken.



5 PAPRIKA FÜLLEN

Nach der Quellzeit **Reis** zum **Fleisch** in die große Pfanne geben und unterheben. **Paprikahälften** damit füllen (den restlichen **Reis** als Beilage warmhalten). Etwas **Tomatensoße** und geriebenen **Cheddar** auf jede **Paprikahälfte** geben und diese nochmal für 2 – 3 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6 FERTIGSTELLEN

Reis auf Teller verteilen, „**Pimientos Pellenos**“ darauf anrichten und mit der restlichen **Tomatensoße** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
grüne Paprika PL	1	2
gelbe Paprika NL	1	2
Jasminreis 15)	150 g	300 g
Zwiebel NZ	1	2
Jalapeño NL	1	2
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	2 g	4 g
Putenbrustfilet	2	4
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*, 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. 650 g)
Brennwert	390 kJ/94 kcal	2685 kJ/642 kcal
Fett	2 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	12 g	77 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	8 g	51 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, PL: Polen

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