



Zarte Piri-Piri-Putenbrust

mit Kartoffelwürfeln, Karottensalat und Petersilienjoghurt



HELLO CHILI

Echt scharf! Der Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist er noch richtig gesund!



Putenbrust



Kartoffel



roter Chili



Knoblauchzehe



Karotte



Limette



Petersilie



Joghurt



Gewürzmischung „Piri Piri“

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Zarte, **proteinreiche** Putenbrust, Kartoffelwürfel und ein würziger Petersilienjoghurt machen dieses Gericht zu einem wahren Gaumenschmaus. Die passenden Gewürze dürfen natürlich nicht fehlen – sie sorgen für eine leichte Schärfe und das gewisse Etwas! Echt praktisch ist dieses Rezept auch noch, denn Du benötigst lediglich eine Zitronenpresse neben deinem Thermomix®. Lass Dir unser **glutenfreies** Rezept schmecken.

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse**, **1 große Schüssel** und **Backpapier**.



1 JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

★ **TIPP:** Je nach Geschmack den Mixtopf spülen. Du kannst auch ein bisschen Joghurt im Mixtopf belassen und ihn somit als Zusatzdressing verwenden.



4 DAMPFGAREN

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen. **Marinade** in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die **Putenbrust** marinieren.



2 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen und zugeben. 10 g [20 g] **Öl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karottensalat** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



5 PUTENBRUST MARINIEREN

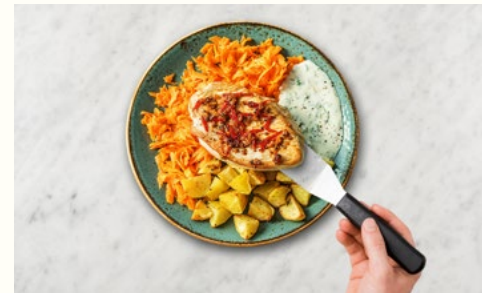
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Putenbrust** auf den Varoma-Einlegeboden legen, von beiden Seiten **salzen** und mit **Marinade** (siehe ★ **TIPP**) bestreichen. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Kartoffelwürfel** einmal wenden und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** fertigbaren.



3 MARINADE ZUBEREITEN

Roten Chili längs halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Olivenöl**, 5 g [10 g] **Essig**, **Gewürzmischung**, **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zucker** zugeben und ohne Messbecher **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1,5** erwärmen.

Währenddessen **Kartoffeln** vorbereiten.



6 ANRICHTEN

Piri-Piri-Putenbrust, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen, mit **Petersilienjoghurt** anrichten und genießen.

★ **TIPP:** *Piri-Piri ist ein scharfes Gericht, benutze nur so viel Chilimarinaade, wie Du magst.*

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
roter Chili ES	½	1
Knoblauchzehe ES	½	1
Gewürzmischung „Piri Piri“ 15)	4 g	8 g
Karotte NL DE	2	4
Limette BR	½	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*

* 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. 650 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2604 kJ/622 kcal
Fett	4 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 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

BR: Brasilien, **DE:** Deutschland, **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!