



GEFÄCHERTE PUTENBRUST

mit Mozzarella und buntem Ofengemüse



HELLO ROSENKOHL

Klein, rund, grün – Rosenkohl sorgt in diesem Rezept für das gewisse Etwas!



Putenbrust



Rosenkohl



Kürbis



Mozzarella



Frühlingszwiebel



Himbeertomate



Thymian



Knoblauchzehe

45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3
kochen

Zarte Putenbrust trifft auf bunte Gemüsevielfalt – ein herzhaft-würziges Geschmackserlebnis! Die Besonderheit dieses Rezeptes ist die gefächerte Putenbrust, die wir mit herzhaft-schmelzendem Mozzarella, fruchtigen Tomaten und pikanten Frühlingszwiebeln füllen. Lass Dir unser **proteinreiches, ballaststoffreiches** und **glutenfreies** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **gefächerte Putebrust mit buntem Ofengemüse**.



1 ZU BEGINN

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Scheiben schneiden. **Mozzarella** ebenfalls in Scheiben schneiden. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden.



2 FÜR DIE FÄCHERPUTE

Im Abstand von 2 cm die **Putenbrust** schräg einschneiden, sodass Fächer entstehen. In die Zwischenräume im Wechsel eine Scheibe **Mozzarella** und **Tomate** geben. Mit $\frac{1}{2}$ der **Frühlingszwiebel** bestreuen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 FÄCHERPUTE BACKEN

Gefächerte **Pute** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für das **Gemüse** lassen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 30–35 Min. garen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Äußere Blätter vom **Rosenkohl** entfernen. Ungeschälten **Kürbis** ebenfalls halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und **Kürbishälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Rosenkohlhälften** und **Kürbiswürfel** in einer großen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermischen, **Knoblauch** dazupressen, **Thymianzweig** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 OFENGEMÜSE BACKEN

Ofengemüse die restlichen 20 Min. zu den **Putenfächern** auf das Backblech in den Backofen geben und garen.

Lehn Dich zurück und freu Dich auf das Ergebnis!



6 ANRICHTEN

Thymianzweig entfernen. Gefächerte **Putenbrust** mit **Ofengemüse** auf Teller anrichten, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Putenbrust	2	4
Rosenkohl	300 g	600 g
Kürbis (Butternut) ES	1 (klein)	1
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$	1
Thymian	10 g	20 g
Himbeertomate ES	1	2

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

* 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. 350 g)
Brennwert	341 kJ/79 kcal 2238 kJ/519 kcal
Fett	2 g 14 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g 2 g
Kohlenhydrate	8 g 52 g
– davon Zucker	2 g 16 g
Eiweiß	7 g 48 g
Ballaststoffe	2 g 13 g
Salz	0 g 0 g

ALLERGENE

7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien

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