



Provenzalisch mariniertes Putenbrustfilet auf buntem Pfannengemüse mit Kartoffelvierteln



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Dein würziger Feinschliff: 1g geschnittene Rosmarinnadeln, 1g gerebelter Thymian mit Blüten, 0,5g gerebeltes Bohnenkraut und 0,5g getrocknetes Basilikum.



Putenbrustfilet



rote Paprika



Zucchini



Gewürzmischung



Kartoffeln (Drillinge)



Basilikum



Thymian



Rosmarin



gehackte Tomaten



Rotweinessig



rote Zwiebel

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Erst kräftig anbraten, dann schonend auf dem Gemüse fertig garen – so lautet die Devise für ein wirklich zartes Putenbrustfilet. Mit diesem leichten und **ballaststoffreichen** Gericht holen wir außerdem noch einmal den Sommer zurück auf Deinen Tisch. Inspiriert von der Küche Südfrankreichs und mit den Kräutern der Provence ausgestattet, kochst Du Dich so in sonnige Gefilde. Wir wünschen viel Spaß beim Genießen!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **Küchenpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**).



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in dicke Spalten schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** der Länge nach vierteln. Alles in eine große Schüssel geben.



4 PFANNENGEMÜSE

Erneut 2 EL [4 EL] **Öl** in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, **Zwiebelspalten** darin ca. 1 Min. glasig anbraten. **Kartoffelviertel**, **Zucchinistücke** und **Paprikawürfel** zugeben. Mit **gehackten Tomaten** ablöschen und abgedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis die **Kartoffelviertel** weich sind. In der Zwischenzeit Blätter vom **Basilikum** und **Thymian** sowie **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken.



2 FÜR DIE KRÄUTERMARINADE

In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl** mit der **Gewürzmischung** zu einer **Kräutermarinade** verrühren.



5 PUTENBRUST GARZIEHEN

Gehackte **Kräuter** (einige für die Dekoration beiseitelegen) unter das **Pfannengemüse** mischen, mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Marinierte **Putenfilets** auf das **Pfannengemüse** legen und ca. 8 Min. abgedeckt darin fertig garen.



3 PUTENBRUST BRATEN

Putenbrustfilets mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Putenfilets** auf beiden Seiten je ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in die Schüssel mit der **Kräutermarinade** geben und mit dieser bestreichen.



6 ANRICHTEN

Pfannengemüse mit **Rotweinessig** abschmecken und auf Teller verteilen. **Putenbrust** daneben anrichten, mit den restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Zucchini ES	1	2
rote Paprika PL	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ 15)	3 g	6 g
Putenbrustfilet	2	4
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Basilikum/Thymian/Rosmarin	20 g	40g
Rotweinessig 1) 12)	12 ml	24 ml

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	288 kJ/69 kcal	2594 kJ/618 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	8 g	64 g
- davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, PL: Polen

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



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!