



# PUTENGESCHNETZELTES MIT SPÄTZLE

in Apfel-Champignon-Soße



## HELLO APFEL

Noch ein fruchtiger Star! Der Apfel sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere fruchtige Note.



Putenbrust



frische Spätzle



braune Champignons



Apfel (Elstar)



Thymian



Petersilie



Gewürzmischung



Sahne

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

leichter Genuss

Fruchtig, würzig, cremig, zart ... Heute erlebst Du ein einmaliges Highlight für Deine Geschmackssinne! Das zarte Putengeschnetzelte harmoniert wunderbar mit unserer fruchtigen Apfel-Champignon-Soße. Dazu gibt es frische Spätzle und aromatische Kräuter. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Pfannen**. Entdecke das **Putengeschnetzelte mit Spätzle**.



**1 OBST & GEMÜSE SCHNEIDEN**  
Braune Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Apfel** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfelhälften** ebenfalls in 0,5 cm große Scheiben schneiden. Blätter vom **Thymian** abzupfen.



**2 FLEISCH VORBEREITEN**  
**Putenbrust** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



**3 PUTENGESCHNETZELTES**  
In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Putengeschnetzeltes** darin ca. 4 Min. anbraten. **Champignonscheiben** zugeben und alles ca. 3 Min. weiterbraten. Anschließend **Gewürzmischung, Thymianblättchen** und **Apfelscheiben** zugeben und ca. 3 Min. unter Wenden braten. Mit **Sahne** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



**4 SPÄTZLE ZUBEREITEN**  
In einer zweiten großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Spätzle** darin ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. In der letzten Minute ½ EL [1 EL] **Butter** zugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.



**5 ZUM SCHLUSS**  
Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Champignon-Apfel-Soße** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**6 ANRICHTEN**  
**Spätzle** und **Putengeschnetzeltes** in **Champignon-Apfel-Soße** auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	100 g	200 g
Apfel (Elstar) DE	1	2
Thymian/Petersilie	10 g	20 g
Putenbrust	1	2
Gewürzmischung „Putengeschnetzeltes“ 15)	3 g	6 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
frische Spätzle 1) 3)	250 g	500 g

Öl\*, Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*

\* 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. 500 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2499 kJ/599 kcal
Fett	4 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	12 g
Kohlenhydrate	11 g	56 g
- davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	9 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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