



Würzig gefüllte Putenbrustroulade

an Tomaten-Basmatiwildreis und Ofengemüse



HELLO GETROCKNETE TOMATEN

Um getrocknete Tomaten auf traditionelle Art herzustellen, werden frische Tomaten eingesalzen. Dadurch verdampft der austretende Saft in der Sonne.



Putenbrust



Basmatiwildreis



Holzspieße



Basilikum



Paprikapulver



braune Champignons



Tomate



Zucchini



getrocknete Tomaten



Paprika



Petersilie

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung Tag 1-3 kochen

Getrocknete Tomaten sind so herrlich würzig! Im selbst gemachten Pesto mit Basilikum verleihen sie heute Deiner **proteinreichen** Putenroulade ein feines, mediterranes Aroma. Begleitet wird das Ganze von buntem Ofengemüse, das Du nur schnippeln brauchst – den Rest erledigt der Backofen. Damit Dein Gericht nicht zu trocken wirkt, gibt es leckeren Tomaten-Basmatiwildreis, der nicht nur **glutenfrei**, sondern auch schön „soßig“ ist. Lass es Dir schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 REIS GAREN

Basmatiwildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Tomate** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und heißes **Wasser*** zu den geriebenen **Tomaten** geben, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 PESTO HERSTELLEN

Blätter von **Basilikum** und **Petersilie** abzupfen. **Petersilienblätter** hacken. In einem hohen Rührgefäß **getrocknete Tomaten**, abgezupfte **Basilikumblätter** und etwas **Wasser** mit einem Pürrierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Braune Champignons** vierteln.



5 FÜR DIE PUTENROULADE

Putenbrust mit dem Handballen oder der Unterseite der Pfanne etwas flacher klopfen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Paprikapulver** würzen. **Pesto** mittig auf der **Putenbrust** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Anschließend aufrollen und mit **Holzspießen** fixieren. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Rouladen** darin ca. 3 Min. rundherum stark anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und ca. 15 Min. zum **Gemüse** in den Backofen geben.



3 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für das **Fleisch** lassen). Mit **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



6 ZUM SCHLUSS

Holzspieße aus den **Rouladen** entfernen. Nach der Ziehzeit **Tomaten-Basmatiwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern, gehackte **Petersilie** unterheben und auf Tellern anrichten. **Putenrouladen** und **Ofengemüse** daneben verteilen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatiwildreis ¹⁵⁾	150 g	225 g	300 g
Tomate ^{MA}	1	2 (klein)	2
Zucchini ^{ES}	1	1 (groß)	2
rote Paprika ^{ES}	1	1 (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Basilikum/Petersilie	10 g	15 g	20 g
getrocknete Tomaten ¹⁵⁾	50 g	75 g ☉	100 g
Putenbrust	2	3	4
edelsüßes Paprikapulver ¹⁵⁾	1 g	1,5 g ☉	2 g
Holzspieße	2	3	4
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 600 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2659 kJ/633 kcal
Fett	3 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	9 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Weizen, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, MA: Marokko

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!