



PUTENSTEAKS MIT ROTE-BETE-PÜREE,

selbst gemachter Kräuterbutter und gelber Karotte



HELLO GELBE KAROTTE

Sie haben eine knusprige Struktur und sind weniger süß als ihre orangen Verwandten. Außerdem mögen sie es kühl, also ab in den Kühlschrank mit ihnen!



Putenbrustfilet



vorgegarte Rote Bete



Kartoffeln



gelbe Karotten



krause Petersilie



Schnittlauch



Oregano



Schmand



Knoblauchzehe

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Wurzelgemüse volle Kraft voraus! Farbenfroh und voller guter Inhaltsstoffe zieren heute gelbe Karotten und Rote Bete Dein auf den Punkt gebratenes, **proteinreiches** Putensteak. Die Rote Bete dient dabei dazu, dein Kartoffelpüree farblich und geschmacklich aufzupeppen. In Kombination mit den gelben Karottenstreifen ein echter Hingucker! Und da Kräuterbutter einfach alles lecker macht, ist sie Dein Sahnehäubchen.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse** und einen **Kartoffelstampfer** (oder Gabel).



1 ZU BEGINN
Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. **Rote Bete** ebenfalls in grobe Stücke schneiden, den **Saft** in einer kleinen Schüssel für später aufbewahren. In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Kartoffelstücke** darin ca. 20 Min. abgedeckt garen. In den letzten 5 Min. der Garzeit **Rote-Bete-Stücke** zugeben und mitgaren.



4 PUTENBRUST BRATEN
Putenbrust mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Putenbrust** darin je Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.



2 KRÄUTER VORBEREITEN
Blätter von **Petersilie** und **Oregano** abzupfen und grob hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Kräuter** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. **Knoblauch** abziehen.

★ **TIPP:** Für die Kräuterbutter 1 EL [2 EL] **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.



5 ZUM SCHLUSS
1 EL [2 EL] weiche **Butter** zu den **Kräutern** geben. **Knoblauch** dazupressen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles gut verrühren. **Kartoffel-** und **Rote-Bete-Stücke** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Schmand** und Rote-Bete-Saft zufügen und zu einem groben **Püree** verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 KAROTTEN ZUBEREITEN
Karotten schälen und längs vierteln. In einen kleinen Topf restliches kochendes **Wasser** geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Karottenstreifen** darin ca. 8 Min. garen. Danach in ein Sieb abgießen.



6 ANRICHTEN
Rote-Bete-Püree auf Teller verteilen. **Putensteaks** und **Karottenstreifen** dazu anrichten und zusammen mit **Kräuterbutter** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
vorgegarte rote Bete	250 g	500 g
Petersilie/Schnittlauch/Oregano	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½	1
gelbe Karotten NL	3	6
Putenbrustfilet	2	4
Schmand 7)	75 g	150 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter 7)

* 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	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	378 kJ/91 kcal	3431 kJ/819 kcal
Fett	5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	8 g	66 g
– davon Zucker	4 g	35 g
Eiweiß	5 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

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!

2017 | KW 36 | 2

