



Putenbrust mit Rote-Bete-Püree,

dazu gelbe Karottenstifte und Kräuterbutter



HELLO GELBE KAROTTE

Hier ein Geheimitipp zur anderweitigen Verwendung von gelben Karotten: Sie sollen geraspelt besonders gut in einem Rührkuchen schmecken!



Rote Bete



Kartoffeln



Putenbrust



gelbe Karotte



Petersilie



Oregano



Schnittlauch



Schmand



Knoblauchzehe

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Gerade in der kälteren Jahreszeit sagen wir: Wurzelgemüse volle Kraft voraus! Farbenfroh und voller guter Inhaltsstoffe zieren heute gelbe Karotten und Rote Bete Dein **proteinreiches** Putensteak. Die Rote Bete dient dabei dazu, dein Kartoffelpüree farblich und geschmacklich aufzupeppen. In Kombination mit den gelben Karottenstiften ein echter Hingucker! Und da Kräuterbutter einfach alles lecker macht, darf sie hier nicht fehlen.

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



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 **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:** Am besten nimmst Du für die **Kräuterbutter** jetzt die **Butter*** aus dem Kühlschrank, damit sie **Zimmertemperatur** annehmen kann.



5 FÜR DAS PÜREE

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

Gelbe Karotten schälen und längs vierteln. In einen kleinen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Karottenstreifen** darin ca. 8 Min. garen. Anschließend **Karottenstreifen** in ein Sieb abgießen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig koch. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Rote Bete	250 g	375 g ☺	500 g
Petersilie/Oregano/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½ ☺	¾ ☺	1
gelbe Karotte NL	4	6	8
Putenbrust	2	3	4
Schmand 7)	75 g ☺	100 g ☺	150 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 7)	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	391 kJ/129 kcal	2996 kJ/984 kcal
Fett	5 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	8 g	61 g
- davon Zucker	4 g	30 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	1 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!