



# PIRI-PIRI-PUTENBRUST

mit Kartoffelwürfeln, Karottensalat und Petersilienjoghurt



## HELLO CHILI

Echt scharf! Der Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – abendrein ist er noch richtig gesund!



Putenbrust



festkochende Kartoffeln



Limette



roter Chili



Joghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Karotte



Petersilie

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Mit den richtigen Gewürzen kannst Du Dir beim Kochen schon die halbe Miete sichern. Dein Thermomix® übernimmt bei diesem Gericht die gesamte Arbeit, lehne Dich zurück und freu Dich auf eine lecker gewürzte Putenbrust mit Kartoffeln und knackigem Karottensalat. Lass Dir dieses **scharfe, protein- und ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Saftpresse**, **1 große Schüssel** und **Backpapier**.



## 1 JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **7 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

★ **TIPP:** Je nach Geschmack den Mixtopf spülen. Du kannst auch ein bisschen Joghurt im Mixtopf belassen und ihn somit als Zusatzdressing verwenden.



## 4 DAMPFGAREN

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen. **Marinade** in eine kleine Schüssel umfüllen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen die **Putenbrust** marinieren.

★ **TIPP:** Piri-Piri ist ein scharfes Gericht, benutze nur so viel Chilimarinaade, wie Du magst.



## 2 SALAT ZUBEREITEN

**Karotten** schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Limette** halbieren, **Saft** von 1 [2] Hälfte auspressen und zugeben. 10 g [20 g] **Öl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



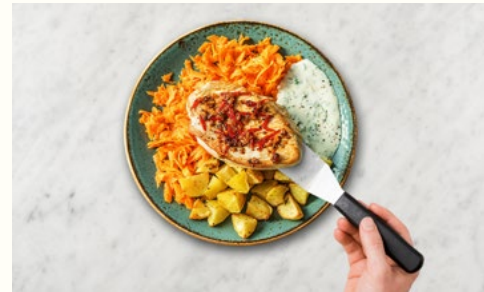
## 5 PUTENBRUST MARINIEREN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Putenbrust** auf den Varoma-Einlegeboden legen, von beiden Seiten **salzen** und mit **Marinade** (siehe ★ **TIPP**) bestreichen. Nach der Vorgarzeit den Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Kartoffelwürfel** einmal wenden und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.



## 3 MARINADE ZUBEREITEN

**Roten Chili** längs halbieren, entkernen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen und zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Olivenöl**, 10 g [20 g] **Essig**, **Gewürzmischung**, **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zucker** zugeben und ohne Messbecher **3 Min. [4 Min.]/90 °C/Stufe 1,5** erwärmen. Währenddessen **Kartoffeln** vorbereiten.



## 6 ANRICHTEN

**Piri-Piri-Putenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen, mit **Petersilienjoghurt** anrichten und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	600 g	1200 g
roter Chili NL	½	1
Knoblauchzehe ES	½	1
Gewürzmischung „Piri-Piri“ 15)	4 g	8 g
Karotte BE	2	4
Limette MX	½	1
Putenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, (Rotwein-)Essig\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2614 kJ/625 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #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!