



Truten-„Saltimbocca“

mit Buschbohnen in Mandelknusperbutter und Kartoffel-Bohnen-Stock



HELLO SALBEI!

Im alten Griechenland kauten die Philosophie-Schüler Salbei zur Erfrischung des Geistes.



Trutenschnitzel



Kartoffeln



Rohschinken



Salbei



grüne Bohnen



Mandelblättchen



Riesenbohnen



Paniermehl

40 Minuten

Stufe 2

Wusstest Du, dass Saltimbocca wörtlich „Spring in den Mund!“ bedeutet? So fein schmeckt dieser italienische Klassiker nämlich. Mit original Rohschinken und Salbei wirst auch Du schnell nachvollziehen können, woher der Name kommt – es besteht tatsächlich „Luftsprung-Gefahr“. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, eine **kleine Bratpfanne**, eine **grosse Bratpfanne**, ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **kleine Schüssel** und ein **Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN ZUBEREITEN

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Riesenbohnen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen. Einen grossen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, **Kartoffelwürfel** darin 15–20 Min. garen. **Riesenbohnen** ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben.



2 GRÜNE BOHNEN VORBEREITEN

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden. In einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze 2–3 Min. rösten, bis sie fein duften. Dann abkühlen lassen



3 TRUTENSCHNITZEL ANBRATEN

Eine grosse Bratpfanne mit 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen. **Trutenschnitzel** auf beiden Seiten 2–3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 SALTIMBOCCA BACKEN

Danach **Trutenschnitzel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jedes **Schnitzel** mit einem Blatt **Salbei** und 2 Scheiben **Rohschinken** belegen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 7 Min. fertig garen. **Fleischsaft** in einer kleinen Schüssel geben und warm halten.



5 BOHNEN GAREN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen, ein wenig kochendes **Wasser** hineingeben, leicht **salzen** und **Grüne Bohnen** darin ca. 10 Min. garen. Anschliessend in das Sieb abgiessen, dann zurück in die Bratpfanne geben, mit 1 TL [1 EL] **Butter** und **Mandelblättchen** vermischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zucker** abschmecken. **Paniermehl** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Kartoffelwürfel und **Riesenbohnen** nach der Garzeit in das Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. 50 ml [100 ml] **Milch** zugeben und mit einem **Kartoffelstampfer** zu **Stock** verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Kartoffel-Bohnen-Stock** und **Knusperbohnen** auf Teller verteilen, **Saltimbocca** dazu anrichten, mit ein wenig **Fleischsaft** beträufeln und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	400 g	800 g
Riesenbohnen (Dose)	1	2
grüne Bohnen	100 g	200 g
Mandelblättchen 15)	10 g	20 g
Trutenschnitzel	2	4
Salbei ☞	5 g	10 g
Rohschinken (Scheiben)	4	8
Paniermehl 1) 15)	25 g	50 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Salz, Zucker, Butter, Pfeffer, Milch.

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2524 kJ/602 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	11 g	58 g
– davon Zucker	<1 g	4 g
Eiweiss	11 g	56 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	<1 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Guten Appetit!



Turkey “saltimbocca”

with bush beans in crunchy almond butter and potato and mashed beans and potato



HELLO SAGE!

In ancient Greece, philosophy students chewed sage to keep their minds sharp.



Turkey escalope



Potatoes



Raw ham



Sage



Green beans



Flaked almonds



White kidney beans



Breadcrumbs

40 minutes

Level 2

Did you know that saltimbocca literally means “jumps in the mouth”? That’s how fine this Italian classic tastes. When you use genuine raw ham and sage, you quickly appreciate where the name comes from – it makes you want to “jump up in the air”! Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large** frying pan, a sieve, a **large** pot, baking paper, a baking tray and a potato masher.



1 PREPARE POTATOES

Peel the potatoes and cut into approx. 2 cm cubes. Rinse the white kidney beans in a sieve with cold water. Fill a large pot with boiling water, add **salt** and cook potato cubes for 15-20 min. Add the white kidney beans approx. 5 min. before the end of the cooking time.



2 PREPARE BEANS

Snip off the ends of the green beans. Roast almond flakes in a large frying pan without fat on medium heat for 2-3 min. until they release their aroma.



3 SAUTÉ TURKEY ESCALOPE

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **oil** in the frying pan on high heat. Sauté turkey escalope on high heat on both sides for 2-3 min. Season with salt and pepper.



4 BAKE SALTIMBOCCA

Then lay the turkey escalope on a baking tray lined with baking paper. Cover each escalope with a leaf of sage and 2 slices of raw ham and cook on the middle shelf of the oven for approx. 7 min. until done.



5 COOK BEANS

Wipe the frying pan with kitchen roll, add a little boiling water and a little **salt** and cook **green** beans for approx. 10 min. Finally, drain in the sieve then return to the frying pan and mix with 1 tsp. [1 tbsp.] **butter** and almond flakes. Season with salt, pepper and a little sugar. Mix in the breadcrumbs.



6 ARRANGE

Drain the potato cubes and white kidney beans in the sieve after cooking, then return to the pot. Add 50 ml [100 ml] milk and use a **potato masher** to make everything into a **mash**. Season with salt and pepper. Apportion **potato and bean mash** onto plates, add **saltimbocca**, drizzle with a little meat juice and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Potatoes	400 g	800 g
White kidney beans (tin)	1	2
Green beans	100 g	200 g
Almond flakes ¹⁵⁾	10 g	20 g
Turkey escalope	2	4
Sage [Ⓞ]	5 g	10 g
Raw ham (slices)	4	8
Breadcrumbs ^{1) 15)}	15 g	30 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, salt, sugar, butter, pepper, milk.

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

[Ⓞ] Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	421 kJ/101 kcal	2524 kJ/602 kcal
Fat	4 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	9 g	58 g
- incl. sugar	1 g	4 g
Protein	9 g	56 g
Dietary fibre	3 g	14 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

¹⁾ Gluten ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Dinde « Saltimbocca »

accompagnée de haricots nains au beurre aux amandes croustillant et purée de haricots et pommes de terre



HELLO SAUGE !

Dans la Grèce antique, les étudiants en philosophie mâchaient de la sauge pour rafraîchir leur esprit.



Escalopes de dinde



Pommes de terre



Jambon cru



Sauge



Haricots verts



Amandes effilées



Haricots blancs



Chapelure

40 minutes

Niveau 2

Saviez-vous que Saltimbocca signifie mot à mot « Sauter en bouche ! » ? Et c'est vrai que ce plat italien est succulent. Avec du jambon cru d'origine et de la sauge, vous allez vite vous rendre compte d'où vient le nom – il risque vraiment de « sauter ». Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** poêle, une passoire, une **grande** casserole, du papier de cuisson, une plaque de four et un **presse-purée**.



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Éplucher les **pommes** de terre et les couper en dés d'env. 2 cm. Rincer les haricots blancs dans une passoire à l'eau froide. Remplir une grande casserole d'eau bouillante, **saler** et y faire cuire les dés de **pommes** de terre 15-20 min. Ajouter les haricots blancs env. 5 min. avant la fin de la cuisson.



2 PRÉPARER LES HARICOTS

Ôter les bouts des haricots verts, puis couper les haricots en deux. Griller dans une grande poêle les amandes effilées sans matière grasse à feu doux jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.



3 FAIRE DORER LES ESCALOPES DE DINDE

Chauffer la poêle à feu vif avec 1 cc [1 cs] d'**huile**. Faire revenir à feu vif les escalopes de dinde sur les deux faces 2-3 min. Assaisonner avec du sel et du poivre.



4 FAIRE CUIRE LE SALTIMBOCCA

Placer ensuite les escalopes de dinde sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Recouvrir chaque escalope d'une feuille de sauge et de 2 tranches de jambon cru et enfourner à mi-hauteur env. 7 min. jusqu'à ce que la cuisson soit terminée.



5 CUIRE LES HARICOTS

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout, y mettre un peu d'eau bouillante, **saler** légèrement et y faire cuire les haricots **verts** env. 10 min. Les égoutter ensuite dans la passoire, puis les remettre dans la poêle ; mélanger avec 1 cc [1 cs] de beurre et les amandes effilées. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de sucre. Incorporer la chapelure.



6 DRESSER

Égoutter les dés de pomme de terre et les haricots blancs dans la passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter 50 ml [100 ml] de lait et écraser avec un **presse-purée** jusqu'à obtenir de la **purée**. Assaisonner avec du sel et du poivre. Répartir la **purée de pommes de terre et haricots** et les haricots croquants dans les assiettes, ajouter le **saltimbocca**, arroser d'un peu de jus de viande et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pommes de terre	400 g	800 g
Haricots blancs (boîte)	1	2
Haricots verts	100 g	200 g
Amandes effilées ¹⁵⁾	10 g	20 g
Escalopes de dinde	2	4
Sauge [Ⓞ]	5 g	10 g
Jambon cru (tranches)	4	8
Chapelure ^{1) 15)}	15 g	30 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile, sel, sucre, beurre, poivre, lait.

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

[Ⓞ] À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	421 kJ/101 kcal	2524 kJ/602 kcal
Graisse	4 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	9 g	58 g
- dont sucre	1 g	4 g
Protéines	9 g	56 g
Fibres	3 g	14 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

¹⁾ gluten ¹⁵⁾ peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch