



TRUTENBRUST MIT SCHARFEM BROCCOLI

und Süsskartoffel-Rüebli-Stock



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Ernährungswissenschaftler halten die Süsskartoffel für den Rockstar unter dem Gemüse, weil sie so gesund ist.



Trutenbrust



Süsskartoffel



Broccoli



Rüebli



Crème fraîche



roter Chili



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 1

Explore

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtiges Power-Rezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine grosse Portion Gemüse, zarte Trutenbrust und eine leichte **Chilischärfe**. Ausserdem jede Menge **Ballaststoffe** und Proteine, die Dich lange satt machen. Zudem ist Dein Gericht **glutenfrei**. Bon Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, ein **Sieb**, einen **Stabmixer**, **1 grosse Bratpfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. **Süsskartoffel** und **Rüebli** schälen und in grobe Stücke schneiden.



2 FÜR DEN STOCK

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Süsskartoffelstücke** darin 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach ca. 5 Min. **Rüeblistücke** zufügen und ebenfalls weich kochen.

Am Ende der Garzeit alles durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben, 2 EL [4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen **Stock** verarbeiten.



4 TRUTENBRUST ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Trutenbrust** darin ca. 2 Min. von beiden Seiten anbraten.

Dann aus der Bratpfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 7 Min. fertig garen.



5 FÜR DEN BROCCOLI

Erneut in der Bratpfanne **Öl*** erhitzen, **Knoblauch**, **Chiliringe (scharf!)** und **Broccoli** ca. 2 Min. anbraten.

Dann mit heissem **Wasser*** ablöschen, restliche **Crème fraîche** unterrühren und ca. 2 Min. weitergaren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Broccoli** abschneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Trutenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Süsskartoffel-Rüebli-Stock auf Tellern verteilen, **Broccoli-Gemüse** dazu anrichten, **Trutenscheiben** darauflegen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	400 g	2 x	400 g
Rüebli	3 x	80 g	6 x	80 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
roter Chili	½ x	19 g	1 x	19 g
Trutenbrust	2 x	125 g	4 x	125 g
Öl*		1 EL		2 EL
Wasser*		100 ml		200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	493 kJ/97 kcal	2886 kJ/693 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiss	8 g	43 g
Ballaststoffe	2	12 g
Salz	<1	1 g

ALLERGENE

7) Milch

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

EN GUETE!