



Leichter kochen,  
besser essen!



2  
KW47  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Paniertes Putenschnitzel mit Gemüsespalten, Grünkohl und cremiger Kräutersoße

Für Nordlichter gibt es mit Grünkohl heute vermutlich nichts Neues. Im Süden der Republik wird das vor gesunden Inhaltsstoffen nur so strotzende Gemüse leider noch sehr vernachlässigt. Höchste Zeit, das zu ändern! Lass es Dir schmecken.

45 min.

Stufe 2

An Tag  
1-3 kochen

kalorienarm,  
proteinreich,  
ballaststoffreich



Putenbrust



Kartoffel



Karotte



Baby-Grünkohl



Crème fraîche



Semmelbrösel



Zwiebel



Zitrone



Rosmarin



Knoblauchzehe



Cayennepeffer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln [Ursprungsst. DE]	2	4
Karotten [Ursprungsst. DE]	2	4
Zitrone [Ursprungsst. ESP]	½ ⊕	1
Putenbrust	2	4
Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ESP]	½ ⊕	1
Rosmarinzweig [Ursprungsst. ISR]	1	2
Semmelbrösel 1) 15)	100 g	200 g
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g
Cayennepfeffer 15)	1 g	2 g
Baby-Grünkohl	150 g	300 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

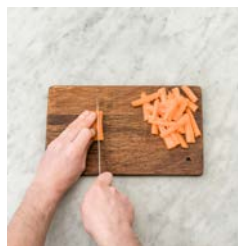
### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 635 kcal  
 Kohlenhydrate: 50 g  
 Fett: 18 g, Eiweiß: 42 g  
 Ballaststoffe: 8 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
 (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Geflügelbrühe, Mehl 1), Milch 7), Butter 7)

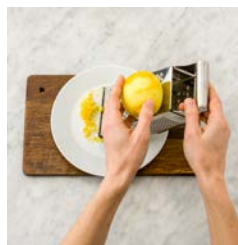
### Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, Gemüseribe, große Pfanne (2), Küchenpapier, tiefe Teller (3)



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kartoffeln und Karotten schälen, in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



**2** Schale der Zitrone fein abreiben, dann Zitrone halbieren. Putenbrust behutsam mit dem Boden einer großen Pfanne ein wenig flacher klopfen, anschließend Pfannenboden mit Küchenpapier abwischen.

**3** Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Nadeln vom Rosmarin abzupfen und diese hacken. 100 ml heiße Geflügelbrühe zubereiten.



**4** Drei tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 2 EL Mehl verteilen. In den 2. Teller 100 ml Milch gießen. Im 3. Teller Zitronenabrieb mit Semmelbröseln mischen. Putenschnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch die Milch ziehen und zuletzt mit Zitronenbröseln panieren. In einer großen Pfanne je 1 EL Öl und Butter erhitzen, Putenschnitzel darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten. Anschließend im Backofen warmhalten.

**5** In der Pfanne erneut ½ EL Öl erhitzen. Gehackten Rosmarin und Knoblauchstreifen darin 1 Min. anschwitzen. Mit Geflügelbrühe und Crème fraîche ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen, nach Geschmack Zitronensaft dazupressen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.



**6** In einer zweiten großen Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Baby-Grünkohl zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gericht auf Teller verteilen und genießen.