



TRUTENBRUSTFILETS MIT BROCCOLINIGEMÜSE

und Süsskartoffel-Rüebli-Püree



HELLO BROCCOLINI

Die Entwicklung von Broccolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Trutenbrust



Rüebli



Broccolini



Knoblauchzehe



Peperoncini



Crème fraîche



Süßkartoffel



30 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute haben wir ein richtig farbenfrohes Kraftrezept für Dich mitgebracht: Das gesunde Farbspiel vereint alles, was unser kulinarisches und gesundheitsbewusstes Herz begehrt – eine grosse Portion Gemüse, zarte Trutenbrust und eine leichte Peperonischärfe. Ausserdem jede Menge **Ballaststoffe** und **Proteine**, die Dich lange satt machen. **Frei von Gluten** ist Dein Gericht ausserdem. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 grossen Topf**, **1 Sieb**, **1 Stabmixer** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süsskartoffel und **Rüebli** schälen und beides in grobe Stücke schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2 FÜR DAS PÜREE

Süsskartoffelstücke in dem grossen Topf 10 – 12 Min. kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Min. **Rüeblistücke** zufügen.

Nach dem Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Crème fraîche** zugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen **Püree** verarbeiten.

★ **TIPP:** Sollte das Püree zu fest sein, gib einen Schluck Milch dazu.



3 WÄHRENDDESSEN

Enden vom **Broccolini** entfernen. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Peperoncini der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Ringe schneiden.



4 TRUTENBRUST GAREN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Trutenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. von beiden Seiten anbraten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min. fertig garen.



5 FÜR DIE SCHARFEN BROCCOLINI

Erneut in der Bratpfanne **Öl*** erhitzen, gehackten **Knoblauch**, einige **Peperoncini** ringe (**scharf!**) und **Broccolini** darin ca. 2 Min. anbraten.

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

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



6 ANRICHTEN

Fertig gegarte **Trutenbrustfilets** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Süsskartoffel-Rüebli-Püree auf Teller verteilen, **Broccolinigemüse** dazu anrichten, **Trutenbrustscheiben** darauflegen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Trutenbrust	1 x	250 g	1 x	500 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Broccolini	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Peperoncini, rot	1 x	15 g	1 x	15 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
heisses Wasser* für Schritt 5	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	529 kJ/126 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Fett	7 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) 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



TURKEY BREAST FILLETS WITH BROCCOLINI

and sweet potato and carrot purée



HELLO BROCCOLINI

The development of broccolini was taken over jointly by Japan and the USA and took a total of eight years.



Turkey breast



Carrot



Broccolini



Garlic cloves



Red chilli



Crème fraîche



Sweet potato

30 minutes

Level 1

Light meal

A new discovery

Save time

Cook on days 1 - 3

Today we have a really colourful, hearty recipe for you. This healthy, attractive dish combines everything our culinary, health-conscious heart desires – a large portion of vegetables, tender turkey breast and slightly spicy chilli.

It also contains a lot of **dietary fibre** and **protein**, which will keep you full for quite a while.

Your dish is also **gluten-free**. Bon appetit!

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 large frying pan**, **1 large pot**, **1 sieve**, **1 hand blender** and **1 baking tray with baking paper**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of water in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). Peel the **sweet potato** and **carrots** and chop them into pieces. Fill a large pot with plenty of hot **water**, add a little **salt*** and bring to the boil.



2 FOR THE PURÉE

Cook the **sweet potato** pieces in the large pot for 10-12 min. until they are soft. After 5 min. add the **carrot** pieces. At the end of the cooking time, drain everything in a sieve and put it back in the pot, add 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] **crème fraîche** and process with a hand blender into a fine purée.

★ **TIP:** If the purée is too firm, add a sip of milk.



4 COOK TURKEY BREAST

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **turkey breast fillets** for 1-2 min. on both sides. Then remove them from the frying pan and put them on a baking tray lined with baking paper. Cook on the middle shelf of the oven for 5-7 min. until done.



5 FOR THE SPICY BROCCOLINI

Heat **oil*** in the frying pan again and sauté chopped **garlic**, some **chilli** rings (**spicy!**) and **broccolini** for approx. 2 min. Then deglaze with hot **water***, stir in the rest of the **crème fraîche** and cook for approx. 2 min. more. Season with a little **salt*** and **pepper***.



3 MEANWHILE

Remove the ends from the **broccolini**. Peel and finely chop the **garlic**. Halve the **chilli** lengthways, remove the seeds and chop the **chilli** halves into thin rings.



6 ARRANGE

Remove the cooked **turkey breast fillets** from the oven and cut into slices. Apportion **sweet potato** and **carrot purée** onto plates, add the **broccolini**, put the **turkey breast** slices on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Turkey breast	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Broccolini	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g
Oil* for steps 4 and 5	1	tbsp. each	2	tbsp. each
Hot water* for step 5		100 ml		200 ml
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 5) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	529 kJ/126 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Fat	7 g	42 g
- incl. saturated fats	3 g	19 g
Carbohydrate	8 g	48 g
- incl. sugar	3 g	19 g
Protein	7 g	40 g
Dietary fibre	2 g	11 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

(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).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

BON APPETIT!



FILETS DE DINDE ACCOMPAGNÉS DE BROCCOLINI

et de purée de patate douce et carotte



HELLO BROCCOLINI

Le développement du broccolini a été réalisé en commun par le Japon et les États-Unis et n'a duré pas moins de huit ans.



Blanc de dinde



Carottes



Broccolini



Gousse d'ail



Piment rouge



Crème fraîche



Patate douce

30 minutes

Niveau 1

Régal léger

Redécouverte

Gain de temps

À préparer dans les
1 à 3 jours

Aujourd'hui, nous vous proposons un véritable concentré d'énergie multicolore : cet arc-en-ciel répond à toutes nos aspirations pour une alimentation et un mode de vie sains : une grande portion de légumes, du blanc de dinde tendre et une légère note pimentée. Il apporte en outre des **fibres** et des **protéines** pour que vous soyez vraiment rassasiés. Et en plus, il ne contient **pas de gluten**. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 grande casserole**, **1 passoire**, **1 mixeur**, **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Préchauffer le **four** à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Éplucher la **patate douce** et les **carottes** et les couper en gros dés.

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, **saler*** et porter à ébullition.



2 POUR LA PURÉE

Faire cuire les morceaux de **patate douce** dans une grande casserole 10 à 12 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Au bout de 5 min. ajouter les morceaux de **carottes**.

Une fois la cuisson terminée, égoutter dans une passoire et remettre dans la casserole, ajouter 2 cs [3 cs | 4 cs] de **crème fraîche** et mixer au mixeur afin d'obtenir une **purée**.

★**ASTUCE:** si la purée est trop épaisse, ajoutez un peu de lait.



3 PENDANT CE TEMPS

Couper les extrémités du **broccolini**. Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et couper en fines rondelles.



4 CUIRE LE BLANC DE DINDE

Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile*** à feu moyen, y faire dorer les **blancs de dinde** 1 à 2 min. sur chaque face.

Les sortir de la poêle et les poser sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à mi-hauteur 5 à 7 min.



5 POUR LE BROCCOLINI ÉPICÉ

Chauffer à nouveau de l'**huile*** dans la poêle et y faire revenir l'**ail** haché, quelques rondelles de **piment** (**piquant !**) et le **broccolini** env. 2 min.

Déglacer à l'**eau chaude***, mélanger le reste de **crème fraîche** et laisser mijoter encore env. 2 min.

Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



6 DRESSER

Retirer les **blancs de dinde** cuits du four et les couper en tranches.

Répartir la **purée de patate douce** et de **carotte** sur les assiettes, dresser les **broccolini**, recouvrir des **tranches de dinde** et déguster.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blanc de dinde	1 x	250 g	1 x	500 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Broccolini	1 x	200 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Crème fraîche	1 x	200 g	2 x	200 g
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Huile* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau chaude* pour l'étape 5	100 ml		200 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📦 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	529 kJ/126 kcal	3.084 kJ/737 kcal
Graisse	7 g	42 g
- dont acides gras saturés	3 g	19 g
Glucides	8 g	48 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	7 g	40 g
Fibres	2 g	11 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

(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).

    #HelloFreshCH

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

BON APPÉTIT !