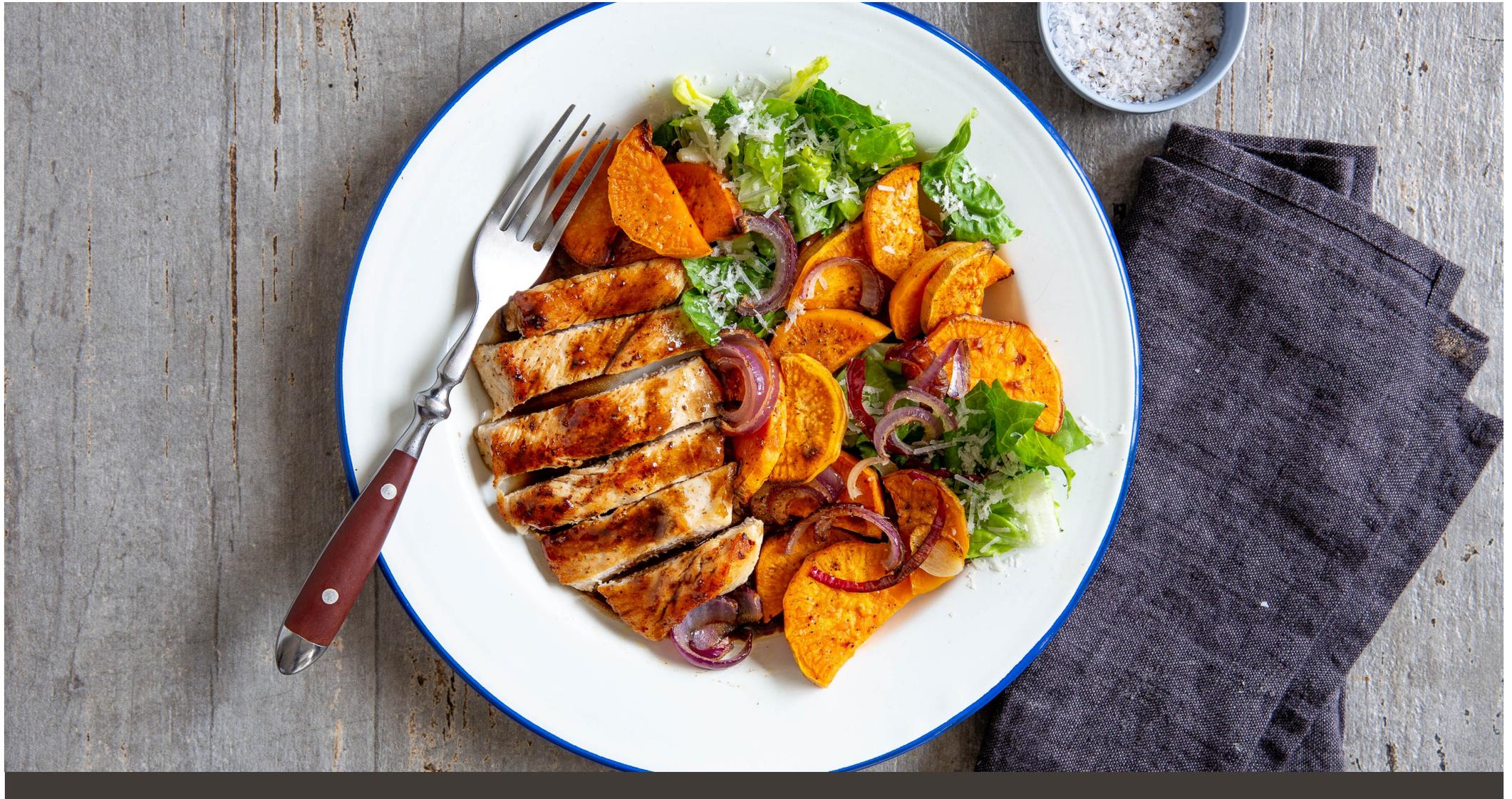


MARLEY SPOON



Balsamico-Pute mit Süßkartoffeln und Salat

 20-30min  4 Personen

Heute wirds gesund! Zartes Putenfleisch mit einem köstlichen Balsamicosud trifft auf frischen Salat und im Backrohr geröstete Süßkartoffel. Die Süßkartoffel ist der Star unter den Gemüsesorten und wurde sogar als nährstoffreichstes Gemüse ausgezeichnet! Unter Anderem senkt sie den Blutzuckerspiegel, wirkt stressreduzierend und steckt voller Antioxidantien und Ballaststoffen. Da greifen wir glei...

Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Balsamico Essig ¹²
- mediterrane Gemüsemischung
- Salatherz
- rote Zwiebel
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Süßkartoffeln
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

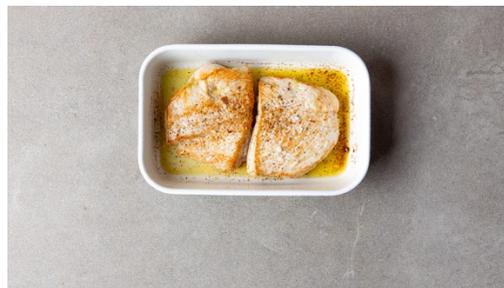
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 506.0kcal, Fett 18.6g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 48.1g



1. Zutaten vorbereiten

Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1cm dicke Spalten schneiden. **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren, dann in 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Fleisch garen

Große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das **Fleisch** in der Pfanne 2Min. pro Seite scharf anbraten. Dann das **Fleisch** in einer Auflaufform weitere 5-7Min oder bis das **Fleisch** gar ist, zu dem **Gemüse** ins Rohr geben. Pfanne behalten. Den **Balsamico Essig** mit 1TL Zucker und 1/2 Hühnersuppenwürfel in der Pfanne mit dem Bratensud ca. 1-2Min. einkochen lassen.



2. Fleisch marinieren

Putenbrust in 4 gleich große Stücke schneiden. Dann mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, 1-2EL Öl und 1/2TL Salz vermischen und ziehen lassen.



5. Käse hobeln

Inzwischen den **Käse** auf der Küchenreibe grob raspeln. **Salatstrunk** abschneiden, **Salatblätter** auseinander ziehen und in Streifen schneiden.



3. Gemüse rösten

Das **Gemüse** aus **Schritt 1** mit 2EL Olivenöl, 1TL Salz, Pfeffer und der übrigen **Gewürzmischung** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, dann im Backrohr ca. 18-20Min. rösten.



6. Salat zubereiten

Fleisch aus dem Rohr nehmen und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Aus 1EL Essig, 1EL Öl, 1/2TL Salz, Pfeffer und 1EL Wasser ein Dressing rühren. Den **Salat** mit dem **Käse** und dem Dressing vermengen. Gleich danach mit dem **Fleisch** und dem **Röstgemüse** servieren. **Balsamicosud** über das **Fleisch** träufeln.