



Gefüllte Trutenröllchen mit Tomaten-Rahmsauce

und Kartoffel-Bohnen-Salat



HELLO KNOBLAUCH!

Knoblauch schützt nicht nur vor Vampiren, sondern auch vor Viren, Bakterien und Pilzen.



Trutenbrustfilets



Kartoffeln



grüne Bohnen



Tomate



Petersilie



Crème fraîche



Zahnstocher



Zwiebel



Knoblauchzehe



Bohnenkraut

45 Minuten

Stufe 2

Weil wir es lieben, klassische Gerichte abzuwandeln, gibt es heute die gefüllte Variante des Trutenbrustfilets mit einer cremigen Tomaten-Rahmsauce. Dazu passt wunderbar ein leckerer Kartoffel-Bohnen-Salat. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und putzen. **100 ml [200 ml] Gemüsebouillon** vorbereiten. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **grosser Topf**, ein **Sieb**, **Küchenpapier**, eine **grosse Bratpfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**, einen **kleinen Topf**, eine **Salatschüssel** und eine **kleine Bratpfanne**.



1 GEMÜSE GAREN

In einem grossen Topf ungeschälte **Kartoffeln** mit **Salzwasser** bedecken, einmal aufkochen lassen, dann 15–20 Min. weiterköcheln lassen. **Bohnen** halbieren. In den letzten 8 Min. der Garzeit **Bohnenhälften** zu den **Kartoffeln** geben. Beides nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Trutenbrustfilets längs tief einschneiden und aufklappen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und würfeln. **Petersilie** klein schneiden. **Petersilie** und Hälfte der **Tomatenwürfel** mit **Crème fraîche** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Je 1 EL [2 EL] von der Füllung auf einem **Trutenfilet** verteilen, dieses zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren.



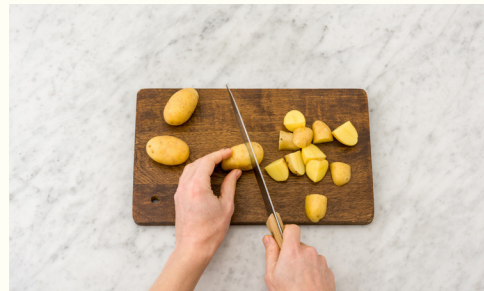
3 TRUTENROULADEN ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Oliveneröl** erhitzen, **Trutenrouladen** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 10 Min. fertig garen.



4 FÜR DIE SAUCE

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Oliveneröl** erhitzen und beides darin glasig andünsten. **Bohnen** und **Bohnenkraut** zufügen und alles für 2 Min. braten. Dann vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen.



5 SALAT FERTIGSTELLEN

Kartoffeln vierteln und in eine **Salatschüssel** geben. Restliche **Tomatenwürfel**, **Bohnenmischung**, 1 EL [2 EL] **Oliveneröl**, 1 EL [2 EL] **Essig** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die restliche **Füllung** in einer kleinen Bratpfanne erhitzen, **Gemüsebouillon** zufügen und einkochen lassen.



6 ANRICHTEN

Trutenröllchen in Scheiben schneiden, mit **Kartoffel-Bohnen-Salat** auf Teller anrichten, **Tomaten-Rahmsauce** dazu verteilen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Trutenbrustfilets	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
grüne Bohnen	100 g	200 g
Tomate	1	2
Petersilie	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Zahnstocher	4	8
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Bohnenkraut 15)	1 g	2 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Gemüsebouillon

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

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	438 kJ/104 kcal	2627 kJ/627 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	55 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	7 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

7) Lactose 15) kann Allergene enthalten (bitte Verpackungshinweise beachten)

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

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



Stuffed turkey rolls with tomato-cream sauce

and potato-bean salad



HELLO GARLIC!

Garlic not only protects against vampires, but also against viruses, bacteria and fungi.



Turkey breast fillets



Potatoes



Green beans



Tomato



Parsley



Crème fraîche



Toothpicks



Onion



Cloves of garlic



Savoury

45 minutes

Level 2

Because we love to try variations of classic recipes, today we're going to stuff our fillets of turkey breast with a tasty tomato-cream sauce. This goes wonderfully with a delicious potato-bean salad. Enjoy your meal!

Wash and clean the vegetables and herbs. Prepare **100 ml [200 ml]** vegetable stock. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **large** pot, a sieve, kitchen roll, a **large** frying pan, baking paper and a baking tray, a small pot, a salad bowl and a small frying pan.



1 COOK VEGETABLES

Cover the unpeeled potatoes with **salted** water in a large pot, bring to the boil, then simmer for a further 15-20 min. Cut the beans in half. For the last 8 min. of the cooking time, add the bean halves to the potatoes. Drain everything with a sieve after the cooking time.



2 MEANWHILE

Make deep cuts lengthways into the fillets of turkey breast and open them out. Halve the tomatoes, remove the stalk and dice the tomatoes. Finely chop the parsley. Mix parsley and half of the diced tomatoes with **crème fraîche** and season with salt and pepper. Spread 1 tbsp. [2 tbsp.] of the filling on each of the turkey fillets, then roll the fillets up and secure them with toothpicks.



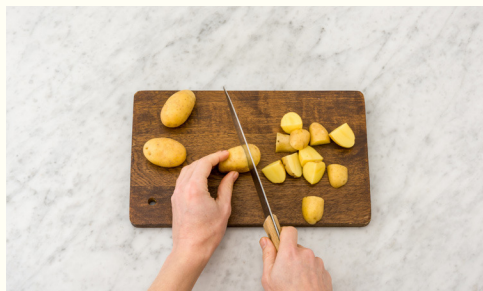
3 SAUTÉ TURKEY ROULADES

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil in a large frying pan and sauté the turkey **roulades** for approx. 2 min. on each side. Then place on a baking tray lined with baking paper and cook on the middle shelf of the oven for approx. 10 min.



4 FOR THE SAUCE

Peel and dice the onions and garlic. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil in a small pot and sauté the onions and garlic until transparent. Add beans and savoury and fry everything for 2 min. Then remove from the stove and leave to cool a little.



5 PREPARE SALAD

Cut potatoes into quarters and put them into a salad bowl. Add the rest of the diced tomatoes, the bean mixture, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar and season with salt and pepper. Heat up the rest of the **filling** in a small frying pan, add the vegetable stock and heat everything up together.



6 ARRANGE

Cut the turkey rolls into slices, arrange on plates with potato-bean salad, top with tomato-cream sauce and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Turkey breast fillets	2	4
Potatoes	600 g	1200 g
Green beans	100 g	200 g
Tomato	1	2
Parsley	10 g	10 g
Crème fraîche ⁷⁾	90 g	180 g
Toothpicks	4	8
Onion	1	2
Cloves of garlic	1	2
Savoury ¹⁵⁾	1 g	2 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, olive oil, vinegar, vegetable stock

^{*}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	438 kJ/104 kcal	2627 kJ/627 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	3 g	14 g
Carbohydrate	9 g	55 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	7 g	39 g
Dietary fibre	1 g	9 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

⁷⁾ Lactose ¹⁵⁾ May contain traces of allergens (please see information on packaging)

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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



Roulades de dinde farcies avec une sauce à la crème

accompagnées d'une salade de pommes de terre-haricots verts



HELLO AIL !

L'ail ne protège pas seulement des vampires mais également des bactéries, des virus et des champignons.



Filets de poitrine de dinde



Pommes de terre



Haricots verts



Tomate



Persil



Crème fraîche



Cure-dent



Oignon



Gousse d'ail



Sarriette

45 minutes

Niveau 2

Comme nous aimons revisiter les plats classiques, nous vous proposons aujourd'hui la variante farcie du filet de dinde avec une sauce à la crème et à la tomate. La salade de pommes de terre et haricots verts est l'accompagnement idéal. Bon appétit !

Laver et rincer les légumes et les herbes. Préparer **100 ml [200 ml]** de bouillon de légumes. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, une passoire, du papier essuie-tout, une **grande** poêle, une plaque et du papier de cuisson, une petite casserole, un saladier et une petite poêle.



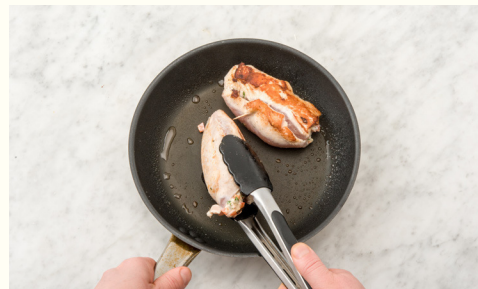
1 CUISSON DES LÉGUMES

Placer les **pommes** de terre non pelées dans une grande casserole dans de l'eau **salée**, porter à ébullition puis laisser cuire 15 à 20 min. Couper les haricots en deux. Dans les 8 dernières minutes du temps de cuisson, ajouter les moitiés de haricots aux **pommes** de terre. À la fin du temps de cuisson, égoutter dans une passoire.



2 PENDANT CE TEMPS

Inciser profondément les **filets** de dinde dans le sens de la longueur et ouvrir en deux. Couper en deux les **tomates**, retirer le tronc et couper en dés. Hacher finement le persil. Mélanger le persil et la moitié des dés de **tomate** avec de la **crème fraîche** et assaisonner de poivre et de sel. Répartir sur chaque **filet** de dinde 1 cs [2 cs] de la farce, enrouler la dinde et la fixer avec un cure-dent.



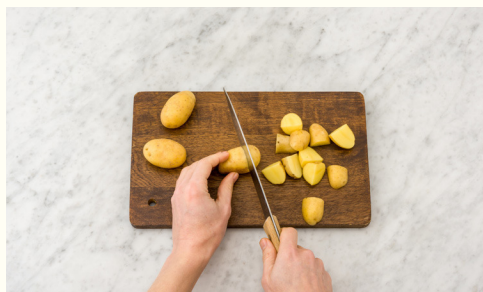
3 CUISSON DES ROULADES DE DINDE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et cuire la dinde env. 2 min de chaque côté. Placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et cuire env. 10 min au milieu du four.



4 POUR LA SAUCE

Peler l'oignon et l'ail et les couper en dés. Chauffer dans une petite casserole 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et faire blondir l'oignon et l'ail. Ajouter les haricots et la sarriette, cuire le tout pendant 2 min. Retirer ensuite du feu et laisser tiédir un peu.



5 PRÉPARER LA SALADE

Couper les **pommes** de terre en quatre et verser dans un saladier. Ajouter le reste de dés de **tomates**, la préparation à base de haricots, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, 1 cs [2 cs] de vinaigre, assaisonner de sel et de poivre. Chauffer le reste de la **farce** dans une petite poêle, ajouter le **bouillon** de légumes et réduire.



6 DRESSER

Couper les **roulades** de dinde en tranches, servir avec la salade de **pommes** de terre-haricots, verser dessus la sauce à la crème et aux **tomates** et savourer.

Bon appétit !

	2	4
Filets de poitrine de dinde	2	4
Pommes de terre	600 g	1200 g
Haricots verts	100 g	200 g
Tomate	1	2
Persil	10 g	10 g
Crème fraîche ⁷⁾	90 g	180 g
Cure-dent	4	8
Oignon	1	2
Gousse d'ail	1	2
Sarriette ¹⁵⁾	1 g	2 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, poivre, huile d'olive, vinaigre, bouillon de légumes

^{*}Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	438 kJ/104 kcal	2627 kJ/627 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	3 g	14 g
Glucides	9 g	55 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	7 g	39 g
Fibres	1 g	9 g
Sel	< 1 g	4 g

ALLERGÈNES

⁷⁾ lactose ¹⁵⁾ peut contenir des allergènes (consulter les indications sur l'emballage)

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :