



Freude am Kochen-einfach gemacht!



>HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW41 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Mit Löwenzahn gefüllte Trutenbrust-Roulade und zweierlei Pommes frites aus dem Ofen

Das hast Du bestimmt noch nicht probiert! Auf meinem Streifzug durch eine Gemüseabteilung habe ich riesige grüne Gemüestangen entdeckt und musste sofort wissen, was das ist. Die Verkäuferin meinte ganz unbeeindruckt: „Na, Löwenzahn.“ Ich kannte es noch nicht. Du etwa? En Guete.

30 min.

Stufe 2



Trutenbrust



Kartoffeln



Rüebli



Löwenzahn



Bacon



Knoblauch



Rosmarin



Mozzarella



Frühlingszwiebeln






Zahnstocher




Schnittlauch




Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Trutenbrust	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Rüebli	2	4
Löwenzahn	2 Stangen	4 Stangen
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Knoblauchzehe	1	2
Rosmarin 	5 g	10 g
Mozzarella 	1	2
Frühlingszwiebeln	1	2
Zahnstocher	10	20
Schnittlauch 	5 g	10 g
Zitrone	1	2

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

 Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 739 kcal
 Kohlenhydrate: 54 g
 Fett: 29 g, Eiweiss: 57 g
 Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Geflügelbouillon, Butter, Mehl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, grosse Bratpfanne, kleiner Topf, Raffel



1 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** und **Rüebli** waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Mit 1 ½ EL **Öl** und **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 20-25 Min. braun und knusprig backen (Pommes frites in dieser Zeit ein paar Mal wenden).



2 **Löwenzahn** waschen und grob hacken. **Bacon** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. **Zitrone** heiss abwaschen, Schale fein raffeln und **Zitrone** anschliessend entsaften. **Mozzarella** abgiessen und in Stücke schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen und in Röllchen schneiden.



3 Eine Bratpfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Bacon** darin kurz knusprig anbraten. **Rosmarin**, **Knoblauch**, **Frühlingszwiebeln** und **Löwenzahn** dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. Vom Herd nehmen, mit etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker**, **Zitronensaft** und **-abrieb** abschmecken. **Mozzarella** zur **Bacon-Mischung** geben und alles vorsichtig vermengen.



4 **Trutenbrust** flacher klopfen. **Füllung** mittig auf der **Trutenbrust** verteilen, dabei ca. 1 cm Rand freilassen. Anschliessend zu **Rouladen** aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Falls noch Füllung übrig ist, zum Schluss mit auf den Tellern verteilen. ½ EL **Olivenöl** in einer Bratpfanne erhitzen. **Rouladen** darin ca. 3 Min. je Seite scharf anbraten, dann weitere 15 Min. zu den **Pommes frites** mit in den Ofen geben.

5 **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. 200 ml heisse **Geflügelbouillon** zubereiten. ½ EL **Butter** in einem kleinen Topf zerlassen, **Bouillon** zugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen. 1 TL **Mehl** einrühren, bis eine klumpenfreie **Sauce** entstanden ist. **Schnittlauch** vorsichtig unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Trutenbrust-Rouladen** mit **Kartoffel-Rüebli-Pommes** auf Tellern verteilen und mit etwas **Sauce** beträufelt geniessen!