



Leichter kochen,
besser essen!



KW06 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Wie im Orient: Gebratener Halloumi

auf Rote-Beete-Bohnen-Püree mit Rucola-Salat

Unser Püree ist nicht nur gesund und voller Ballast- und Nährstoffe, sondern auch noch farblich ein Knaller. Weil Rote Beete auch die Hände färben, empfehlen wir Dir Einweg-Handschuhe zu tragen! Mit Rote Beete lässt sich übrigens auch Nudelteig prima rosa färben. Guten Appetit!



Rote Beete, eingelegt



Riesenbohnen



Kokosmilch (Dose)



Zitrone



Rucola



Naan-Brote



Schnittlauch



Kürbiskerne



Halloumi

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rote Beete, eingelegt	250 g	500 g
Riesenbohnen, weiß (Dose)	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Zitrone	1	2
Rucola	75 g	150 g
Naan-Brote 1)	2	4
Schnittlauch	10 g	10 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Halloumi 7)	125 g	250 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 778 kcal
Kohlenhydrate: 65 g,
Fett: 42 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

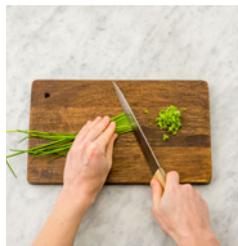
Backofen, Küchenhandschuhe, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Zitronenpresse,
Salatschüssel, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Wenn möglich Einweghandschuhe anziehen, **Rote Beete** je nach Größe vierteln oder achteln. **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einem großen Topf **Kokosmilch**, **Rote Beete** und **Bohnen** zum Kochen bringen und 2–3 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



3 **Zitrone** entsaften. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 2 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und eine **Prise Zucker** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** darunter mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 **Naan-Brote** auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10 Min. knusprig aufbacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

5 In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und kurz beiseite stellen. Erneut 1 EL **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Halloumi** darin von beiden Seiten 2–3 Min. anbraten.

6 In einem hohen Rührgefäß oder im Topf **Rote-Beete-Bohnen-Mischung**, ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1–2 EL **Zitronensaft** mit einem Pürierstab zu einem gleichmäßigen Püree verarbeiten.

7 **Rote-Beete-Bohnen-Püree** auf flachen Tellern verstreichen, **Rucola-Salat** und **Halloumi** darauf anrichten. Mit **Kürbiskernen** und **Schnittlauch** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen!