

# Zatar-Gemüse mit Hirtenkäse-Crumble & Butterbohnen-Hummus

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 593 kcal • Tag 5 kochen



Butterbohnen



Hummus



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Zatar“



Kirschtomaten



Zucchini



Hirtenkäse



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	2	3	4
Hummus <b>3</b>	70 g	105 g**	140 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Zatar“ <b>3</b>	6 g	10 g	12 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Haselnüsse <b>23</b>	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2480 kJ/593 kcal
Fett	5,08 g	32,09 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	7,57 g
Kohlenhydrate	5,82 g	36,78 g
– davon Zucker	1,83 g	11,56 g
Eiweiß	4,88 g	30,81 g
Salz	0,623 g	3,940 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 3**) Sesamsamen **7**) Milch (einschließlich Laktose) **23**) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Zucchini** längs achteln und in 5 – 6 cm lange Stifte schneiden.

**Knoblauchzehe** grob hacken.



## Püree vorbereiten

**Butterbohnen** durch ein Sieb abgießen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. **Butterbohnen**, „Hello Patatas“ und 75 ml [115 ml | 150 ml] **Wasser\*** dazugeben und aufkochen lassen.



## Püree vollenden

**Hummus** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** dazu geben und den **Topfinhalt** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken und warm halten.

**Tipp:** Wenn Du das Püree flüssiger magst, füge **löffelweise Wasser\*** hinzu.



## Nüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. Aus der Pfanne nehmen und fein hacken.



## Für das Zatar-Gemüse

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** erhitzen. **Zucchini**, **Zwiebel** und ganze **Kirschtomaten** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie etwas bräunen.

**Zatar-Gewürz** hinzufügen und für 1 Min. weiter braten.



## Anrichten

**Butterbohnenpüree** auf Teller verteilen, mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen und mit **Haselnüssen** toppen. **Zatar-Gemüse** daneben anrichten, **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

