

Zatar-Gemüse mit Hirtenkäse-Crumble

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

High Protein | Vegetarisch | Klimaheld | Unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 583 kcal • Tag 5 kochen

22



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 3)	70 g	105 g**	140 g
rote Zwiebel DE	2	3	4
Gewürzmischung „Zatar“ 3)	6 g	10 g	12 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	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. 600 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2440 kJ/583 kcal
Fett	4,83 g	30,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,13 g	7,06 g
Kohlenhydrate	5,31 g	33,27 g
– davon Zucker	1,84 g	11,53 g
Eiweiß	4,58 g	28,71 g
Salz	0,642 g	4,027 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 nach Belieben 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* zu den **Butterbohnen** 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 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>

