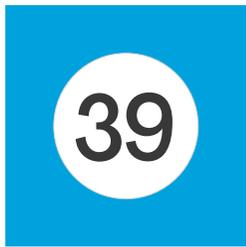


# Champignon-Bohnen-Quinoa

## mit Harissa-Butterbohnenpüree & Hirtenkäsecrumble

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen



Quinoa Tricolor



Gemüsebrühpulver



Buschbohnen



braune Champignons



Knoblauchzehe



Zitrone, gewacht



Butterbohnen



Gewürzmischung „Hello Harissa“



pikante Paprikasoße



Hirtenkäse



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleinen Topf mit Deckel, Pürierstab und Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
pikante Paprikasoße <b>10)</b>	160 g	240 g	320 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g

\*\*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. 790 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2791 kJ/667 kcal
Fett	3,3 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	6,4 g
Kohlenhydrate	8,4 g	66,5 g
– davon Zucker	2 g	15,8 g
Eiweiß	4,3 g	33,6 g
Salz	0,59 g	4,68 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien PE: Peru IL: Israel ZA: Südafrika



## 1 Quinoa kochen

In einen kleinen Topf **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

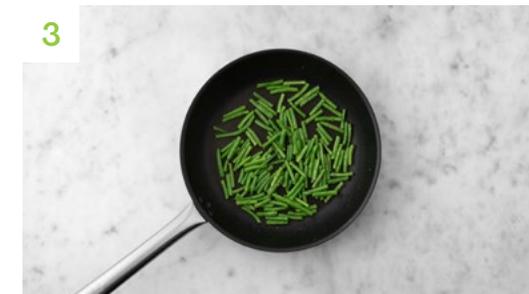
**Champignons** vierteln.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

**Knoblauchzehen** abziehen.

**Tipp:** Wenn Du nicht so gerne Knoblauch magst, verwende nur die Hälfte.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 3 Bohnen kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anrösten, dann herausnehmen.

**Buschbohnen** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** in die Pfanne geben, aufkochen und die **Buschbohnen** ca. 6 Min. köcheln lassen. Zwischendurch eventuell esslöffelweise **Wasser\*** nachgießen. Zum Schluss sollte das gesamte **Wasser** verkocht sein.



## 4 Inzwischen

Die Hälfte der **Butterbohnenflüssigkeit** weggießen.

In einem hohen Rührgefäß **Butterbohnen** mit restlicher **Flüssigkeit**, gebratenem **Knoblauch**, „Hello Harissa“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mit einem Pürierstab cremig pürieren. Eventuell esslöffelweise mehr **Wasser\*** zugeben.

Mit **Zitronenabrieb** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Gemüse fertig garen

**Champignons** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** zu den **Bohnen** in die Pfanne geben und alles weitere 2 – 3 Min. braten.

**Pikante Paprikasoße** und erneut 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** in die Pfanne geben und alles 1 – 2 Min. kochen lassen, bis die **Champignons** und **Bohnen** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Butterbohnenpüree** und **Quinoa** nebeneinander auf Tellern anrichten.

**Champignon-Bohnenpfanne** über den **Quinoa** geben.

**Hirtenkäse** mit den Händen darüber krümeln und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

