

# Italienische Salsiccia Pfanne mit Pesto-Dip

dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel

Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 668 kcal • Tag 2 kochen



rote Zwiebel



vorgegarte Kartoffelwürfel



Buschbohnen



Ketchup



Tomatenpesto



Salsiccia



Kräuterbutter



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Salsiccia	200 g	300 g	400 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	20 g	40 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. 490 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	2795 kJ/668 kcal
Fett	8,5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	16 g
Kohlenhydrate	10,2 g	50,3 g
– davon Zucker	2,3 g	11,4 g
Eiweiß	4,7 g	23,3 g
Salz	0,69 g	3,39 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland

1



2



3



## Für das Gemüse

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf 1L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** darin 9 – 10 Min. kochen, bis die **Bohnen** noch leicht bissfest sind. **Kartoffelwürfel** in der letzten 1 Min. dazugeben. Danach durch ein Sieb abschütten.

## Für die Salsiccia

In der Zwischenzeit **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Salsiccia** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Tomatenpesto** vermengen.

## Kartoffeln vollenden

**Bohnen** und **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit **Kräuterbutter** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gemüse** auf Teller verteilen, **Salsiccia** daneben anrichten und mit dem **Dip** 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>

