

# Gratiniertes Ofengemüse auf Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Karotte



Haselnüsse



Balsamicoreme



Feldsalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Hirtenkäse



frische Rote Beete



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Milch\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüschäler, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 kleiner Topf, 1 Messbecher und 1 Pürierstab

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Karotte <b>DE</b>	2	2	4
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	20 g	20 g	40 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	12 g	18 g**	24 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	1

\*\*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. 590 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2525 kJ/603 kcal
Fett	5,6 g	33,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,9 g
Kohlenhydrate	7,2 g	42,4 g
– davon Zucker	3,4 g	20,3 g
Eiweiß	4,6 g	27,4 g
Salz	0,59 g	3,51 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotten** schälen, quer dritteln und längs vierteln.

**Rote Beete** schälen und in 1 cm Spalten schneiden.

**Karotten** und **Beete** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Käse braten

**Hirtenkäse** grob zerbröseln und 10 Min. vor Ende der Gemüse-Garzeit über die **Karotten** und **Rote Beete** verteilen und bis zum Ende mitbacken.



## Nüsse rösten

**Butterbohnen** durch ein Sieb abgießen.

**Schalotte** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

**Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. **Nüsse** herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann grob hacken.



## Für die Soße

In der großen Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** schmelzen und die restlichen **Schalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Balsamicoreme**, restliche **Muskatbrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch\*** unterrühren und 1 Min. kochen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Püree

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser\*** und „**Hello Muskat**“ verrühren.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und die Hälfte der **Schalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Butterbohnen** und die Hälfte der **Muskatbrühe** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dann mit dem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten und warm halten.



## Fertigstellen

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Feldsalat** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gratiniertes Ofengemüse**, **Butterbohnen-Püree** und **Salat** auf Teller verteilen. **Soße** darüber verteilen und das **Püree** mit **Haselnüssen** toppen.

**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>

