

# Gratiniertes Ofengemüse auf Butterbohnenpüree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Klimaheld | Thermomix kocht • 603 kcal • Tag 3 kochen

22



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 das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, Backblech mit Backpapier, 1 kleiner Topf und 1 große Schüssel

## 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.

**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.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Haselnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in einen kleinen Topf umfüllen.

**Haselnüsse** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, umfüllen und beiseitestellen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.



## Für das Bohnenpüree

**Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und „Hello Muskat“ zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Butterbohnen** durch den Gareinsatz abgießen.



## Bohnenpüree vollenden

Die Hälfte der **Muskatbrühe** in den kleinen Topf umfüllen.

**Butterbohnen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Danach die **Bohnen 5 Sek./Stufe 5** pürieren.

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



## Für Soße & Salat

**Balsamicoreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch\*** in den Topf zur **Muskatbrühe** geben und unterrühren. **Soße** erhitzen, und ca. 1 Min. kochen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen in einer großen Schüssel

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Feldsalat** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**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>

