

Grillkäse auf tomatigen Butterbohnen mit Kartoffeln, Karotte und Dip

Vegetarisch High Protein Klimaheld 30 – 40 Minuten • 840 kcal • Tag 5 kochen



Butterbohnen



Kirschtomaten (Dose)



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehen



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Grillkäse Zypriotischer Art



Karotte



Sahnejoghurt, Bio



Ofenkartoffel



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	380 g	760 g	760 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1,5**	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	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. 790 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3516 kJ/840 kcal
Fett	5,7 g	45,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	26,5 g
Kohlenhydrate	6,8 g	54,1 g
– davon Zucker	2,9 g	22,8 g
Eiweiß	5,4 g	43,1 g
Salz	0,7 g	5,55 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Butterbohnen durch ein Sieb abgießen.



Soße kochen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel, Knoblauch, Karotten** und **Kartoffelwürfel** hinzugeben und 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalt mit der **Kirschtomaten-Polpa**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Tomatenpesto**, „**Hello Buon Appetito**“ und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und 2 – 3 Min. weiterköcheln lassen. Dann mit etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen zugeben

Bohnen zu der **Soße** geben und abgedeckt 10 – 15 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig und kräftig ist.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Grillkäsescheiben** darin 1 – 2 Min. je Seite scharf goldbraun anbraten.



Anrichten

Bohngemüse auf tiefe Tellern verteilen. **Grillkäsescheiben** darauf anrichten und **Joghurtdip** darüber träufeln.

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>

