

# Grillkäse auf tomatigen Butterbohnen mit Kartoffeln, Karotte und Dip

High Protein Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 840 kcal • Tag 5 kochen



Butterbohnen



Kirschtomaten (Dose)



Tomatenpesto



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Grillkäse Zypriotischer Art



Karotte



Sahnejoghurt, Bio



Ofenkartoffel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne 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



## Zu Beginn

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Kartoffeln** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Gemüse vollenden

**Bohnen** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. **Bohngemüse** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse kochen

**Karotten** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kartoffeln, Tomaten-Polpa, Tomatenpesto, Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“, Gemüsebrühpulver**, 100 g [150 g | 150 g] **Wasser\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Grillkäse

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



## Kleinigkeiten

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

**Grillkäse Zypriotischer Art** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen.



## Anrichten

**Bohngemüse** auf tiefe Tellern verteilen. **Grillkäsescheiben** darauf anrichten und **Joghurt-Dip** 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>

