

Grillkäse auf tomatigen Butterbohnen

mit Kartoffeln, Karotte und Dip

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









Butterbohnen



Kirschtomaten (Dose)



Tomatenpesto







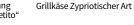
Knoblauchzehe

Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung "Hello Buon Appetito"









Sahnejoghurt, Bio



Ofenkartoffel







20 [20 | 25]





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

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 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.



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.



Gemüse vollenden

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

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.



Anrichten

Bohnengemüse 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

